بنویس



تا اتفاق بیافتد

خداوند نیز مشیت خود را با کلمات‌اش اعمال می‌کند

هنریت کلاوسر

فهرست

مقدمه ناشر

این کتاب کتابی است بی‌نظیر، به یقین تا کنون چنین کتابی که شما را تا آخر با خود بکشاند، بدون آنکه بتوانید آن را زمین بگذارید، کمتر خوانده‌اید. اگر دیگران با عمل به توصیه‌های آن، توانسته‌اند به خواسته‌های خود برسند که نمونه‌های متعددی از آن را نویسنده در کتاب آورده است، شما هم می‌توانید.

منتظر وقوع آن باشید.

این کتاب ارزشمند و یاری‌رسان، انتخاب دوست و همکار عزیز و صاحب‌نظر آقای مهرداد فیروزبخت است که از بابت این گزینش تحول‌ساز، از ایشان و نیز از مترجم توانا، آقای محمد گذرآبادی که آن را با نثری سلیس و روان به‌فارسی برگردانده‌اند کمال تشکر را دارم. از همکار سخت‌کوش و عزیز آقای حمید هادی‌زاده‌مقدم که طراحی جلد آن را با دقت و علاقه خاص به‌پایان رساندند و از دوست عزیز آقای ناظم بکائی که طرح الحاق دفترچه یادداشت به کتاب را پیشنهاد دادند نیز صمیمانه سپاسگزارم.

و اما کار نهایی در دسترس عموم قرار دادن کتاب را همکاران عزیزمان در پخش رسا و توزیع‌کنندگان و کتابفروشی‌های محترم انجام می‌دهند که از همه آنها نیز به‌خاطر کمک به انجام این خدمت ارزشمند، نهایت مراتب تشکر را دارم.

مقدمه

کاتبی مصری روی شومینهٔ اتاقم نشسته. این مجسمهٔ سنگی را در سفری که سال‌ها قبل به قاهره داشتم خریدم. چهارزانو نشسته، کاغذ پاپیروس را روی زانو گذاشته و قلم را به دست گرفته است. به دوردست‌ها خیره شده، گویی آینده را می‌بیند. این مجسمه نمادی است برای حرفی که در این کتاب می‌خواهم بزنم.

در نزد مردمان مصر باستان، هر چیزی که نوشته می‌شد واقعیت می‌یافت.

فکرهای بزرگ بکنید ـ مؤثر است

در دهه‌های ۱۹۲۰ و ۱۹۳۰ کتاب‌های بی‌شماری به چاپ رسید که با داد و فریاد (گاهی به معنی واقعی کلمه: پیروزی!!! موفقیت!!! از عهده‌اش بر می‌آیید!!!) در بارهٔ شگفتی‌های «علم تفکر» سخن می‌گفتند: فکر کن و ثروتمند شو نوشتهٔ ناپلئون هیل، جادوی اعتقاد نوشتهٔ کلود ام. بریستول، وقتی بشر می‌اندیشد نوشتهٔ جیمز آلن و بعدها در دههٔ پنجاه، کتاب جادوی فکر بزرگ به قلم دیوید جی. شوآرتز. جالب اینجاست که تمام این کتاب‌ها هنوز هم چاپ می‌شوند و بعد از پنجاه، شصت، هفتاد سال، هم‌اکنون هم درکتابفروشی‌ها به‌راحتی قابل خرید هستند. با وجود اینکه امروز زبان این کتاب‌ها کهنه، مثال‌هایشان نامأنوس و جنسیت‌گرایی آنها وقیحانه جلوه می‌کند، اما هنوز هم برای مخاطب امروزی جذابیت دارند.

کتب کوچکی که در سال ۱۹۲۶ نوشته شده و تاکنون بیش از یک و نیم میلیون نسخه از آن به فروش رسیده نام ساده‌ای دارد: **مؤثر است** به قلم آراچ جی. این کتاب کوچک اما پرمحتوا علت ماندگاری این مدافعان تفکر مبتکرانه و مثبت را توضیح می‌دهد. این آثار در فرای زرق و برق ظاهری، نگاه خوشبینانه و رویکرد احمقانه، پیام مهمی دارند که به شکل موجزی در کتاب مؤثر است! بیان شده:

اگر بدانی چه می‌خواهی، می‌توانی به آن برسی.

بعد از این همه سال تحقیق در مورد مغز، با وجود دانش فعلی ما در بارهٔ جسم پینه‌ای، دستگاه فعال‌ساز شبکه‌ای، و سازوکار ذهن انسان، هنوز هم وقتی می‌شنویم «مؤثر است» سخت شگفت‌زده می‌شویم.

بنویس تا اتفاق بیافتد همان احساس شگفتی را حفظ می‌کند و ریشه در همان حقیقتِ حالا علمی دارد ـ اینکه تعیین هدف، تمرکز روی نتیجهٔ کار، و داشتن تصویری روشن از آنچه در زندگی به دنبالش هستید می‌تواند باعث تحقق رؤیاهای شما شود.

عنصر کلیدی دیگری نیز وجود دارد که باید به آن توجه کرد، عنصری که در تک‌تک این کتاب‌های ماندگار دیده می‌شود: نخستین گام در تمام آنها این است که هدف خود را بنویسید.

داستان آدم‌های مشهور

همواره داستان‌هایی از آدم‌های مشهور می‌شنوم که قبل از رسیدن به شهرت فعلی خود، رؤیاهای خود را می‌نوشتند.

مثلا جیم کری به هالیوود هیلز رفت و برای خودش یک چک ده میلیون دلاری کشید و رویش نوشت «به خاطر خدمات عرضه شده». این کمدین تا سال‌ها این چک را همه جا با خودش داشت، مدت‌ها قبل از

آنکه چنین مبالغی بابت بازی در یک فیلم دریافت کند. وی در حال حاضر یکی از گرانترین بازیگران هالیوود به حساب می‌آید و برای هر فیلم مبلغ بیست میلیون دلار دریافت می‌کند. کری در حرکتی تأثیرگذار، قبل از دفن پدرش آن چک را در جیب کت وی گذاشت.

اسکات آدامز، خالق داستان مصور دیلبرت، یک دنیا رؤیاهای نوشته شده دارد که همگی، به ترتیب، به حقیقت پیوسته‌اند. آدامز می‌گوید که وقتی یک هدف را می‌نویسید «شاهد وقوع چیزهایی هستید که احتمال تحقق هدف را افزایش می‌دهد.»

آدامز در دوره‌ای که به عنوان کارگر غیرمتخصص در اتاقکی در شرکت آمریکا کار می‌کرد، پیوسته روی میز کارش بی‌هدف نقاشی می‌کرد. بعد شروع به نوشتن کرد و روزی پانزده بار نوشت «من کاریکاتوریست مشهوری خواهم شد.»

بعد از شکست‌های بسیار، آدامز بالاخره موفق شد: او قراردادی امضا کرد مبنی بر اینکه کارهایش همزمان در جاهای مختلف به چاپ برسد. در اینجا بود که شروع به نوشتن جمله‌ای جدید کرد «من بهترین کاریکاتوریست روی زمین خواهم شد.»

چطور می‌شود فهمید که کسی بهترین کاریکاتوریست روی زمین است؟

خب، دیلبرت به طور همزمان در نزدیک به ۲۰۰۰ روزنامه در سراسر جهان چاپ می‌شود. سایت اینترنتی دیلبرت زون روزانه ۱۰۰۰۰۰ مراجع دارد. اولین کتاب آدامز به نام **اصل دیلبرت** بیش از یک میلیون و سیصد هزار نسخه فروش داشته است. محصولات مبتنی بر شخصیت‌های دیلبرت از ماوس‌پد تا فنجان‌های قهوه تا تقویم‌های رومیزی همه جا به چشم می‌خورند و حتی یک برنامهٔ هفتگی نیز به‌همین نام در تلویزیون وجود دارد.

حالا اسکات آدامز روزی پانزده بار می‌نویسد «من جایزهٔ پولیتزر را خواهم برد.»

سوزی اورمان، اعجوبهٔ تجارت، نویسندهٔ پرفروش‌ترین کتاب در فهرست نیویورک تایمز، ۹ گام تا آزادی تجاری، و یکی از مهمانان ثابت برنامهٔ تلویزیونی اوپرا، در بارهٔ شروع کار می‌گوید. ابتدا کاری در مریل لینچ پیدا کرد و از اینکه نتواند به میزان فروشی که برای او تعیین شده بود برسد سخت به وحشت افتاد. بیشترین حقوقی که تا آن زمان دریافت کرده بود چهارصد دلار در ماه به عنوان پیشخدمت رستوران بود.

«چیزی را که می‌خواستم نخست روی کاغذ آفریدم. هر صبح قبل از رفتن به سر کار بارها این جمله را می‌نوشتم: "من جوان، قوی و موفق هستم و هر ماه دست‌کم ۱۰۰۰۰ دلار درآمد دارم."»

حتی وقتی هم درآمد وی از این رقم بالاتر رفت باز هم این جمله را همه جا با خودش می‌برد «مثل یک چیز خوش‌یمن. من پیام ترس، و اعتقادم به نالایق بودن را با پیام امکانات نامحدود جایگزین کردم.»

و نوشتن این حقیقت تازه، به تحقق آن کمک کرد.

ایدهٔ نوشتن این کتاب در خانه به ذهنم خطورکرد. یک روز پسر دوازده ساله‌ام در حالیکه یک تکه کاغذ به دست داشت و سخت حیرت کرده بود نزدم آمد.

«داشتم اتاقم را تمیز می‌کردم که این فهرست را که مربوط به دو سال پیش است پیدا کردم. نمی‌دانم چطور این اتفاق افتاد اما هر چه در این فهرست نوشته بودم به حقیقت پیوسته بود، درحالیکه اصلا به یاد نداشتم که چنین چیزی را نوشته‌ام.»

از جمله کارهایی که یادداشت کرده بود عبارت بودند از رفتن به کلاس کاراته، تلاش برای نقش گرفتن در یک نمایش مدرسه، یک شب خوابیدن

در پارک و خریدن یک پرده ـ بی آنکه بداند دقیقاً طبق فهرست فراموش شدهٔ خود عمل می‌کند.

اتفاقی که برای پیتر افتاده بود مرا به فکر واداشت. متوجه شدم که همان پدیده در زندگی من هم اتفاق می‌افتد.

در هفته‌ای هیجان‌انگیز و به‌یادماندنی از زندگی‌ام موفق شدم کتاب هایم را در برادوی نیویورک امضا کنم، به پشت صحنهٔ اپرای متروپولیتن بروم، در یک مصاحبهٔ رادیویی شرکت کنم که میلیون‌ها شنونده داشت و اجرای زندهٔ پلاچیدو دومینگو را در یک اپرای کامل بشنوم. بعد از برگشتن به خانه بود که مثل پیتر فهرستی را که قبلا نوشته بودم و به کلی فراموش شده بود پیدا کردم.

تمام کارهایی که در آن هفته انجام داده بودم در فهرست وجود داشت.

داستان فهرست پیتر و فهرست خودم را در فصلی ازکتابم به نام قلبت را به روی کاغذ بیاور شرح داده‌ام. در فصل دیگری از همان کتاب ـ «جو پرینسیپل پابرهنه» ـ به موضوع همزمانی یا تقارن، یا آنچه ظاهراً تصادف بنظر می‌رسد، پرداخته‌ام و جمله‌ای را ازمزرعهٔ رؤیاها نقل کرده‌ام: «اگر آن را بسازی خواهد آمد». وقتی آن را قبل از وقوع می‌سازی، در واقع با ایمان خود پیش می‌روی، درست همانطورکه نوشتن آن نشان می‌دهد به قابل حصول بودن آن اعتقاد داری.

آن دو فصل شروع تحقیقات من دربارهٔ قدرت نوشتن چیزها برای محقق ساختن آنها بود و به این ترتیب نطفهٔ این کتاب بسته شد.

من کی هستم که این حرف را به شما بزنم؟

اجازه بدهید مختصری در بارهٔ گذشتهٔ خودم برایتان تعریف کنم.

من دکترای خودم را در ادبیات انگلیسی گرفته‌ام و در دانشگاه‌هایی در

نیویورک، لس‌آنجلس، سیاتل و لس‌بریج در ایالت آلبرتای کانادا تدریس کرده‌ام. اولین کتابم به نام **نوشتن در هر دو سوی مغز**، به مسئلهٔ مسامحه و تنبلی و اضطراب نویسندگی می‌پردازد. موضوع کتاب این است که یاد بگیریم میان نوشتن و ویرایش تمایز قائل شویم و آنها را از هم جدا کنیم. کتاب به شما آموزش می‌دهد که نخست بنویسید و سپس کلمات خود را صیقل بدهید نه اینکه سعی کنید هر دو کار را همزمان انجام بدهید. کتاب **نوشتن در هر دو سوی مغز** شرح می‌دهد چگونه با منتقد درونی، آن صدای درونی و ایرادگیر که ممکن است شما را از نوشتن بازدارد، مصاحبه کنید و مفهوم تندنویسی را معرفی می‌کند که به معنای بی‌اعتنایی به آن منتقد درونی و نوشتن با تمام سرعت است.

در پانزده سال گذشته کارگاه‌هایی را در سراسر کشور برای شرکت‌ها برگزار کرده‌ام و سلسله سخنرانی‌هایی در مؤسسات ملی داشته‌ام. کتاب دومم به نام **قلبت را به روی کاغذ بیاور** حاصل همین دورهٔ کاری است. وقتی مردم از روش روان‌نویسی که به آنها آموزش می‌دادم استفاده می‌کردند اغلب می‌پرسیدند «روش شما در بارهٔ نویسندگی نیست، در بارهٔ زندگی است.» کتاب **قلبت را به روی کاغذ بیاور** آزادی در نویسندگی را در مورد روابط به کار می‌گیرد و نشان می‌دهد که چگونه در این دنیای گسستگی روابط، پیوند خود را حفظ کنید. دو مورد از مفاهیم آن کتاب را که در اینجا مورد بررسی عمیق‌تر قرار داده‌ام عبارتند از «نوشتن تا رسیدن به راه‌حل» (نگاه کنید به فصل ۶) و اینکه چگونه باعث شوید نوشتن به فکر کردن شما کمک کند (نگاه کنید به فصل ۲).

این داستان‌ها از کجا می‌آیند؟

وقتی تصمیم به نوشتن این کتاب گرفتم بنظر می‌رسید داستان‌هایی که در

نوار موسیقی جایمی در فصل ۲۰ و آپارتمان رؤیایی ماریا در فصل ۸. وقتی در قهوه‌خانه می‌نویسید زندگی در پیرامون شما جریان دارد.

و بعد، البته، از روش خودم پیروی کردم و وقتی به یک داستان خوب نیاز داشتم خواستهٔ خودم را نوشتم.

به عنوان مثال، وقتی داشتم حکایت‌هایی را برای تشریح اصول این کتاب جمع‌آوری می‌کردم احساس کردم چیزی کم است. می‌خواستم نشان دهم تکنیک‌های من در هر جای دنیا که باشید می‌توانند مؤثر واقع شوند. یک روز صبح نوشتم:

> به یک داستان روستایی از طبقهٔ متوسط آمریکا نیاز دارم. می‌خواهم خوانندگانم بدانند که این تکنیک‌ها برای همه اعم از ساکنین شهرهای بزرگ یا کوچک، مفید است.

دو روز بعد تلفن دفترم زنگ زد. زنی به نام ماریا از شهر ولز در ایالت نوادا (با جمعیت ۱۰۰۰ نفر) زنگ زد. او کتاب‌های دیگر مرا خوانده بود و می‌خواست بداند آیا قصد ندارم به نوادا بروم و در آنجا نیز کلاس‌های کارگاهی برگزار کنم. شروع به صحبت کردیم و خیلی زود داستان جالبی را برایم تعریف کرد که موضوع آن به حقیقت پیوستن یک رؤیای ناممکن بود ــ و باور نمی‌کنید، او قبل از این اتفاق آن را نوشته بود. داستان تکان‌دهندهٔ ماریا مبنای فصل ۱۴، «پیشقدم شدن»، قرار گرفت.

چه رویکردی باید به این کتاب اتخاذ کنید

بعضی‌ها دفتر خاطرات دارند؛ بعضی‌ها افکار خود را روی دستمال، پشت پاکت‌های نامه، تکه کاغذهای بریده شده از یک دفتر یا هر تکه

کاغذ دیگری که دم دست باشد می‌نویسند. نگران نوع کاغذی که استفاده می‌کنید یا اینکه باید در یک دفتر بنویسید یا روی یک تکه کاغذ نباشید. هر نوع کاغذی اعم از خط‌دار یا بی‌خط، گران یا ارزان، در یک دفتر یادداشت یا جدا از آن، و با هر نوع خودکاری ـ یا مدادی ـ با هر رنگی مناسب است. تنها قانون من این است که هر بار چیزی می‌نویسید زیر آن تاریخ بزنید. (هر لباسی را که دوست دارید به تن کنید. هیچ قاعده‌ای برای نوع لباس وجود ندارد.)

شاید تا حالا ایدهٔ اصلی را گرفته باشید. این یک مسابقه نیست که برای قبول شدن در آن مجبور باشید خوانا بنویسید، از قوانین پیروی کنید، روی کارت‌های ۳ در ۴ بنویسید و غیره. می‌توانید هر طور که دوست دارید بنویسید و باز هم نتیجه بگیرید. جیم کری آن را یک بار نوشت و در جیبش گذاشت؛ اسکات آدامز و سوزی اورمن آن را هر روز بارها و بارها نوشتند؛ پسرم آن را نوشت و فراموشش کرد. حرفی که می‌خواهم بزنم این است که هرکسی می‌تواند این کار را انجام دهد و هیچ روش درست و غلطی برای این کار وجود ندارد زیرا هر کسی آن را به شیوه خودش انجام می‌دهد و باز هم مؤثر واقع می‌شود.

مسأله ایمان است

یکبار شعار جالبی را روی برچسب سپر یک ماشین در پارکینگ کلیسا دیدم و آن را پشت خبرنامهٔ یکشنبه نوشتم تا یادم نرود. شعار این بود «خیر است.»

دیدن این جمله مرا به خنده انداخت.

«خیر است» همان فلسفه‌ای است که این کتاب بر اساس آن نوشته شده ـ فرض اولیهٔ من این اعتقاد راسخ است که آنچه روی می‌دهد خیر

است و زندگی روایتی است که شما هم دستی در نوشتن آن دارید.

ما بیش از حد نگران ظواهر امور هستیم اما چیزی که اهمیت دارد ایمان است، ایمان به اینکه «خیر است.»

آیا تاکنون چیزی در بارهٔ سُنت دفن کردن مجسمهٔ سَنت جوزف در حیات خانه شنیده‌اید؟ این کار برای زمانی است که می‌خواهید خانهٔ خود را به سرعت بفروشید.

خیلی‌ها به مفید بودن آن اعتقاد دارند و نشریات معظمی مثل نیویورک تایمز و مجلهٔ تایم مقالاتی را در تشریح این مراسم دینی به چاپ رسانده‌اند.

وقتی داشتم آماده می‌شدم تا خانه‌ام را بفروشم از این فکر بیزار بودم که آن را در شرایط نمایشگاهی نگه دارم و مثلا مراقب باشم آینه‌های دستشویی کثیف نباشند. از این فکر که غریبه‌ها در اتاق‌های شخصی من قدم بزنند چندشم می‌شد. برای همین با کمی شرمندگی به کادوفروشی کاتولیکی محله‌مان به نام «به خاطر خدا» رفتم تا یک مجسمهٔ سنت جوزف بخرم.

وقتی به اگنس، صاحب مغازه، گفتم چه می‌خواهم او نکته‌ای را اضافه کرد که تا آن لحظه نشنیده بودم. اگنس گفت که باید محل دفن سنت جوزف را علامت بزنید تا بعد از فروش خانه بتوانید آن را دربیاورید و در جای خوبی در خانهٔ جدید بگذارید.

من شروع کردم به سؤال‌پیچ کردن اگنس. درواقع نگران بودم که نکند این مراسم را «درست» انجام ندهم.

آیا مجسمه باید از نوع گران‌قیمت باشد، تراشیده از چوب و رنگ شده با دست، یا یک نمونهٔ ارزان‌تر و کوچک، یک نمونهٔ پلاستیکی هم کفایت می‌کند؟ صورت آن کدام طرفی باشد، به سمت خانه یا خیابان؟

آن را در حیاط پشتی دفن کنم یا حیاط جلویی؟ آیا محوطهٔ ماسه‌بازی بچه‌ها خوب است؟

راستش را بخواهید جرأت دفن کردن آن را نداشتم. آیا ایرادی ندارد دور آن پارچه بپیچم یا آن را درون یک کیسهٔ پلاستیکی بگذارم؟ خاک ریختن روی آن کار خیلی زمختی بنظر می‌رسید، اما شاید تماس با خاک لازم بود. آیا باید مجسمه را قبل از دفن کردن آن تبرک کنم یا بعد از بیرون آوردن آن، یا اصلا نیازی به این کار هست؟

اگنس گفت «ببینید، اگر دوست ندارید این کار را بکنید اصلا نیازی به دفن کردن مجسمه نیست. سنت جوزف قدیس حامی خانواده‌ها و خانه‌هاست. اگر از او تقاضای کمک کنید درخواست شما را رد نمی‌کند. دفن کردن او نیست که باعث می‌شود به کمک‌تان بیاید بلکه تقاضا کردن از سنت جوزف و مطمئن بودن از کمک اوست که اهمیت دارد.»

از حرفی که اگنس سعی می‌کرد به من بگوید خوشم آمد.

یک مجسمهٔ کوچک پولیمری از سنت جوزف را روی یک قفسهٔ شیشه‌ای در ورودی خانه و درکنار تابلویی سه‌لته‌ای از مدونا و مجسمهٔ الههٔ کوآن یین که سه نسل در خانوادهٔ ما بوده قرار دادم. در قفسهٔ زیر آن مجسمهٔ کوچکی از سلکیت، که نگهبان معبد شاه توت بود، قرار داشت.

روز یکشنبه را برای بازدید خریداران تعیین کردم. بنگاه‌دار تابلوی «فروشی» را در محوطهٔ چمن نصب کرد. قرار بود بازدید مقدماتی روز پنجشنبه انجام شود. فکر آن مرا به وحشت می‌انداخت.

می‌دانستم چه می‌خواهم، هرچند که غیرممکن بنظر می‌رسید. می‌خواستم خانه‌ام فوراً به فروش برسد، بدون اینکه آن را برای فروش بگذارم.

چهارشنبه صبح بود که مجسمهٔ سنت جوزف را روی قفسه قرار دادم

و بعد دخترم کاترین را نزد متخصص اُرتودونسی بردم. در اتاق انتظار دندانپزشک سناریوی کامل خود را به صورت مکتوب شرح دادم. آن را طوری نوشتم که گویی قبلا اتفاق افتاده است.

زنی در همسایگی، آدمی کاملا بیگانه، باخبر شد که من قصد فروش خانه‌ام را دارم. چهارشنبه بعدازظهر به اتفاق شوهرش آمد و خانه را به قیمتی بیشتر از قیمت تعیین شده خرید.

چهارشنبه صبح دقیقاً همین کلمات را در دفتر یادداشت بزرگ و قهوه‌ای‌ام نوشتم. چهارشنبه شب دقیقاً همان اتفاقی که تصویر کرده بودم به‌وقوع پیوست، البته با یک تفاوت خیلی خوب. وقتی آن زن در حال تماشای خانه بود دو زوج دیگر هم برای دیدن خانه آمدند. در عرض یک ساعت هر سه زوج قول‌نامه را تنظیم کردند، با بنگاه‌دار برگشتند و همگی قیمتی بالاتر از قیمت تعیین شده پیشنهاد کردند.

در حالیکه داشتیم در بارهٔ نوع قرارداد هر یک از مشتریان مذاکره می‌کردیم تا بهترین خریدار را انتخاب کنیم، مجسمهٔ کوچک وکرم رنگ سنت جوزف با احترام روی میز آشپزخانه نشسته بود.

تا نیمه‌شب چهارشنبه خانه را فروخته بودم. و اصلا لازم نشد آن را نشان بدهم.

راه درست یا غلطی برای انجام آن وجود ندارد.

زندگی روایتی است که شما هم دستی در نوشتن آن دارید.

اجازه بدهید شروع کنیم.

فهرست سؤالات

اینها برخی از افکاری هستند که ممکن است به ذهن شما هم خطور کنند.

- از نوشتن بیزارم. این نوع نوشتن چه‌فرقی دارد؟ (نگاه کنید به‌فصل ۱)
- نمی‌دانم چه می‌خواهم. (نگاه کنید به داستان مارک، فصل ۲)
- اگر... چی؟ اگر... چی؟ اگر... چی؟ اگر به چیزی که می‌خواهم نرسم چی؟ اگر برسم چی؟ می‌ترسم. (نگاه کنید به داستان یانین، فصل ۵)
- چطور بفهمم چه فرقی است میان خواستن چیزی و آماده بودن برای دریافت آن؟ (نگاه کنید به داستان گلوریا، فصل ۴)
- آیا بیش از یک راه برای رسیدن به یک هدف وجود دارد؟ (نگاه کنید به نتیجه، فصل ۸؛ شکست، فصل ۲۰)
- از کجا بدانم در مسیر درست حرکت می‌کنم؟ (نگاه کنید به در کمین علائم و نشانه‌ها، فصل ۱)
- آیا می‌توانم همزمان بیش از یک هدف داشته باشم؟ (نگاه کنید به در نوبت گذاشتن، فصل ۱۲)
- وقتی گیر می‌کنم چه باید بکنم؟ (نگاه کنید به کادر پیشنهادات، فصل ۳؛ نزدیک شدن به آب، فصل ۹؛ رفع گیر، فصل ۶؛ صیقل دادن نارگیل‌ها، فصل ۱؛ نامه نوشتن برای خدا، فصل ۱۵)
- آیا مهم است چقدر دقیق و مشخص بنویسم؟ (نگاه کنید به داستان سیدنی، فصل ۷)
- چطور رؤیای خودم را زنده نگه دارم؟ (نگاه کنید به تمرکز روی نتیجه، فصل ۸)

- آیا حمایت دیگران مفید است یا باید آن را پیش خودم نگه دارم؟ (نگاه کنید به گروه سیمور، فصل ۱۳)
- چه فرقی است میان خیال و تخیل در تعیین هدف؟ (نگاه کنید به داستان بیل، فصل ۱۱)
- چرا می‌ترسم رؤیای بزرگی داشته باشم و چیزی را که می‌خواهم درخواست کنم؟ (نگاه کنید به داستان مارک، فصل ۲)
- اگر آن را بنویسم و اتفاق نیفتد چی؟ (نگاه کنید به غلبه بر شکست، فصل ۲۰)
- چه کاری باید انجام دهم تا چرخه کامل شود؟ (نگاه کنید به شکر گزاری، فصل ۱۹)

در ادامه به این سؤالات پاسخ می‌دهیم و داستان کسانی را نقل می‌کنیم که اصول کتاب را، هر یک به شیوهٔ منحصربه‌فرد خود، به درستی به کار گرفته‌اند. آنها نیز درست مثل خودتان آدم‌های عادیِ غیرعادی هستند. این افراد داستان خود را در اینجا نقل می‌کنند، نه برای اینکه فکر کنید آدم‌های جالبی هستند بلکه بفهمید خودتان آدم‌های جالب و فوق‌العاده‌ای هستید. وقتی خواندن کتاب را به پایان برسانید و تمرین‌ها را انجام دهید، می‌فهمید چگونه خواستهٔ خود را بنویسید و باعث تحقق آن در زندگی خود شوید.

۱

بنویس تا اتفاق بیافتد

همین حالا و قبل از خواندن بقیهٔ کتاب، از شما می‌خواهم فهرست اهداف خود را تنظیم کنید. به قهوه‌خانه بروید و یک فنجان قهوه سفارش بدهید و یا در خانه یک قوری چای نعناع دم کنید. موسیقی مورد علاقهٔ خود را در دستگاه پخش صدا قرار دهید و شروع به نوشتن کنید.

سریع بنویسید. لفتش ندهید. اگر متوجه شدید یک هدف را به خاطر بزرگ یا دور از دسترس بودن کنار گذاشته‌اید، آن را به هر ترتیب بنویسید و یک ستاره کنار آن بگذارید. این یک هدف زنده است.

نگران زیاده‌خواهی نباشید. حتی آرزوهایی را که هیچ ابزار عملی برای تحقق آنها ندارید نیز یادداشت کنید.

به نوشتن ادامه دهید. با قلبتان بنویسید و فهرست را تا جایی که دوست دارید طولانی کنید.

لو هولتس، مربی مشهور فوتبال، این کار را در سال ۱۹۶۶ انجام داد. بیست و هشت ساله بود که پشت میز اتاق ناهارخوری نشست و یکصدو هفت آرزوی محال را روی کاغذ آورد. او تازه شغلش را از دست داده بود، در بانک هیچ پولی نداشت و همسرش بت، سومین فرزندشان را

هشت ماهه حامله بود. چنان ناامید و دلسرد بود که همسرش یک نسخه از کتاب جادوی فکر بزرگ نوشتهٔ دیوید جی. شوآرتز را به او داد تا بلکه روحیهٔ بهتری پیدا کند. به گفتهٔ خود هولتس، تا آن لحظه به کلی بی‌انگیزه بود.

«خیلی‌ها، که من هم جزءشان بودم، هیچ کار خاصی در زندگی خود نمی‌کنند. در کتاب نوشته شده بود که باید قبل از مرگ تمام اهدافی را که قصد رسیدن به آنها را دارید به روی کاغذ بیاورید.»

اهدافی که او در واکنش به آن درخواست نوشت هم شخصی بودند و هم حرفه‌ای. اغلب آنها برای یک مرد بیست و هشت ساله و بیکار دست‌نیافتنی بنظر می‌رسیدند. از جمله موارد موجود در فهرست او عبارت بودند از شام خوردن در کاخ سفید، شرکت در برنامهٔ تلویزیونی تونایت شو، ملاقات با پاپ، رسیدن به مقام سرمربی‌گری در نوتردام، قهرمان شدن در مسابقات ملی، انتخاب شدن به عنوان بهترین مربی سال، فرود آمدن روی یک ناو هواپیمابر و سقوط آزاد از هواپیما.

اگر به سایت اینترنتی لو هولتس مراجعه کنید در کنار این فهرست عکس‌هایی را مشاهده خواهید کرد ـ عکس‌های هولتس با پاپ، با رئیس جمهور رونالد ریگان در کاخ سفید، در حال خندیدن در کنار جانی کارسون. به علاوهٔ توضیحی در بارهٔ احساس او در لحظهٔ سقوط آزاد از هواپیما.

از یکصد و هفت هدفی که در ۱۹۶۶ در فهرست او وجود داشت، لو هولتس به هشتاد و یک مورد آن رسیده است.

پس به خودتان اجازهٔ رؤیابینی و یکسر غیرواقع‌بین بودن بدهید. (ریچارد بولز می‌گوید «یکی از غم‌انگیزترین جملات عالم این است "او، حالا بیا واقع‌بین باشیم"») از کوه کلیمانجارو بالا بروید. یک دانشگاه یا بیمارستان را وقف کنید. یک اپرا تصنیف کنید. یک پرورشگاه تأسیس

کنید. پدر یا مادر بهتری شوید. در کارنیگی هال فلوت بزنید. برای یک بیماری لاعلاج دارو کشف کنید. اختراع خود را به ثبت برسانید. در تلویزیون ظاهر شوید، یا هر کارِ به همین اندازه بزرگی که به ذهنتان خطور می‌کند ــ با این فرض که پول هدف نباشد و زمان عامل تعیین کننده‌ای نباشد. زیرا پول هدف نیست و زمان عامل تعیین کننده‌ای نیست.

باعث شویم اتفاق بیافتد: در کمین علائم و نشانه‌ها

وقتی هدفی را با اعتقاد کامل نوشتید از کجا بدانید در مسیر درست حرکت می‌کنید؟ نشانه‌ها همه جا دور و بر شما هستند ــ گاهی به معنی واقعی کلمه. دخترم امیلی وقتی داشت دور دریاچهٔ گرین لیک می‌دوید توجه‌اش به جوانی حدوداً چهارده ساله جلب شد که اسکیت بازی می‌کرد درحالیکه تابلویی را به جلو و عقب خود نصب کرده بود:

تختخواب یک نفرهٔ رایگان. دنبالم بیایید.

معلوم شد مادربزرگ این پسر می‌خواست خانهٔ خود را عوض کند و تصمیم داشت تخت یک نفرهٔ خود را همراه با خوشخواب و یک دراور به کسی ببخشد ــ کاملا مناسب دوست امیلی که به دنبال وسایلی برای پر کردن آپارتمان دانشجویی جدید خود بود.

امیلی در زندگی خود دائماً منتظر اتفاقات خوب است و این اتفاقات هم به‌وقوع می‌پیوندند. امیلی می‌داند که هر وقت به کمک نیاز داشته باشد در دسترس اوست. یک بار که در کتابخانه به دنبال موضوعی برای گزارش علمی نیمسال تحصیلی می‌گشت، ناگهان، گویی از غیب، صدایی بلند شد و سکوت کتابخانه را شکست:

«هر دانش آموزی که در مورد تکالیف مدرسهٔ خود به کمک نیاز دارد

او تنها دانش‌آموزی بود که به این صدا جواب داد و سرکتابدار کتابخانه در اتاق کنفرانس به شکلی انحصاری و مفید به او در مورد موضوع مشاوره داد.

اغلب آرزو کرده‌ام که وقتی با یک تصمیم دشوار یا یک دوراهی روبرو هستیم ابرها شکاف بردارند و صدایی آسمانی و چارلتون هستون گونه ما را به طبقهٔ دوم دعوت کند و در آنجا کتابدار زندگی ساعت‌ها کنارمان بنشیند و صبورانه به تمام سؤالاتمان پاسخ دهد و راهنمایی‌مان کند.

«تمام کسانی که در مورد زندگی به کمک نیاز دارند لطفاً به طبقهٔ دوم بیایند.»

واقعیت این است که این نوع هدایت مستقیم و شخصی وجود دارد ولی ما اغلب آن را نمی‌شنویم و نمی‌بینیم.

یا اگر هم این پیام را بگیریم آن را به منزلهٔ امری تصادفی می‌شماریم که باعث می‌شود طبیعت خاص آن تقلیل یابد. ما این اتفاقات را «تصادف» تلقی می‌کنیم یعنی رویدادهای منفردی که به‌راحتی به شانس یا تصادف نسبت داده می‌شوند. من ترجیح می‌دهم آنها را «فرمان‌های رو!» بنامم. یک «فرمانِ رو!» بخشی از یک الگو است. این حوادث یک نشانه‌اند، یک علامت. «فرمان‌های رو!» حامل حرکت رو به جلوی یک چراغ سبز و حالت اضطرار نهفته در آخرین هجای دستورات داور مسابقهٔ دو است: «به جای خود... آماده... رو!»

کارل گوستاو یونگ روانشناس سوئیسی آن را «همزمانی» می‌نامید، یعنی زمانی که حوادث با خوش‌شانسی با هم تلاقی می‌کنند؛ برخی آن را

برخی بر این عقیده‌اند که ما امواج انرژی یا نوعی ارتعاشات از خود ساطع می‌کنیم که باعث جذب افراد و راه‌حل‌ها به طرف ما می‌شود. گروهی دیگر آن را «دست غیب» می‌نامند. این دیدگاه‌ها نقیض هم نیستند ــ خود من به اندکی از هر یک اعتقاد دارم.

فصل مشترک این دیدگاه‌ها اعتقاد به نوعی ثنویت است که ۱) به ما مسئولیت می‌دهد و در عین حال ۲) به قدرتی برتر اشاره دارد که هادی، ناظر و مراقب تک‌تک ماست.

وقتی آن را می‌نویسیم پیامی برای عالم ارسال می‌کنیم، «هی! من آماده‌ام!» و «فرمان‌های روا!» نشانه‌هایی هستند که پیامی را بازپس می‌آورند: «پیغام شما را گرفتم، و دارم روی آن کار می‌کنم.»

کمکی که مغز می‌کند

وقتی رؤیاها یا آرزوهای خود را می‌نویسید مثل این است که تابلویی را به دست بگیرید، تابلویی که رویش نوشته «آماده برای کار». یا به قول دوستم الین، با نوشتن آن، حضور خود را در بازی اعلام می‌کنید. آوردن آن به روی کاغذ بخشی از مغز شما موسوم به دستگاه فعال‌ساز شبکه‌ای را در حالت آماده‌باش قرار می‌دهد تا شما را وارد بازی کند.

در انتهای پایهٔ مغز، حدوداً به اندازهٔ یک انگشت کوچک، گروهی سلول قرار دارد که کارشان طبقه بندی و ارزیابی اطلاعات رسیده است. این مرکز کنترل را دستگاه فعال‌ساز شبکه‌ای (آر.ای.اس) می‌نامند. این سیستم، اطلاعات اضطراری را به بخش فعال مغز و اطلاعات غیراضطراری را به بخش نیمه‌هوشیار ارسال می‌کند. دستگاه فعال‌ساز شبکه‌ای، مغز را در حالت هوشیار قرار می‌دهد و آن را آماده نگه می‌دارد ــ درست همانطور که گریهٔ فرزند شما، از اتاقی در انتهای راهرو،

می‌تواند شما را از خوابی عمیق بیدار کند. این سیستم سروصداهای بی‌اهمیت شبانه را می‌سنجد ـ صداهایی مثل چکه کردن شیر آب، صدای جیرجیرک‌ها، یا صدای تردد ماشین‌ها ـ و با حذف موارد غیراضطراری، شما را فقط در موارد اضطراری از خواب بیدار می‌کند. بچه گریه می‌کند و شما در کسری از ثانیه روی تخت صاف می‌نشینید، کاملا هشیار و آماده برای نجات نوزاد.

قوی‌ترین و آشناترین مورد از کار سیستم محرک شبکه‌ای، تجربه‌ای است که همهٔ ما داشته‌ایم. در اتاق شلوغی هستید و صدای جمعیت نمی‌گذارد صحبت‌های فردی را که با وی در حال گفتگو هستید بشنوید. ناگهان، یک نفر در طرف دیگر اتاق ظاهر می‌شود و اسم شما را به زبان می‌آورد. و آن یک کلمه از میان دریای سروصدا عبور می‌کند و گوش‌های شما ناگهان تیز می‌شود. سر خود را به طرف گوینده می‌چرخانید و آماده‌اید بقیهٔ حرف‌های وی را در بارهٔ خودتان بشنوید، تلاش می‌کنید که بشنوید آیا خبرهای خوبی دارد؟ و آماده‌اید که در برابر خبرهای بد از خودتان دفاع کنید.

این نمونهٔ بارزی است از مکانیسم نظارتی شما، یا دستگاه فعال‌ساز شبکه‌ای شما در عمل. شما فوراً روی چیز خاصی که برایتان مفید است متمرکز شده‌اید.

گرچه شاید فکر کنید تمام حواستان به حرف‌های کسی است که با وی همصحبت شده‌اید اما در حقیقت توجه شما تقسیم شده و اطراف را کاملا زیرنظر دارد و حتی زمانی که دارید حرف می‌زنید مرتب اطلاعات رسیده را طبقه بندی می‌کند. نام شما وقتی بر زبان کسی جاری می‌شود درست مثل تکه‌ای طلا در میان شن‌ها کاملا توی چشم می‌زند.

دستگاه فعال‌ساز شبکه‌ای برای مغز مثل یک سیستم فیلترکننده عمل

می‌کند. نوشتن باعث نصب فیلتر می‌شود. و چیزهایی شروع به پدیدار شدن می‌کنند که به سیستم فیلترکنندۀ شما مربوط می‌شود.

اگر قبلاً هرگز یک موتور هوندا نداشته‌اید و حالا یک هوندای آبی خریده‌اید، ناگهان هونداهای آبی را در تمام شهر می‌بینید. شاید بپرسید این همه هوندای آبی از کجا آمده‌اند؟ اما آنها همیشه بودند؛ فقط شما توجهی به آنها نداشتید.

روی کاغذ آوردن یک هدف مثل خریدن یک موتور هوندای آبی است؛ این کار باعث نصب فیلتری می‌شود که باعث می‌شود نسبت به برخی چیزها در محیط پیرامون خود هوشیار شوید. نوشتن باعث فعال شدن دستگاه فعال‌ساز شبکه‌ای می‌شود که به نوبۀ خود پیامی را برای قشر مخ می‌فرستد: «بیدار شو! حواست را جمع کن! این جزء خاص را در نظر بگیر!» وقتی هدفی را می‌نویسید، مغز شما اضافه‌کاری می‌کند و به شما برای رسیدن به آن کمک می‌کند و شما را نسبت به نشانه‌ها و علائمی هوشیار می‌کند که مثل هوندای آبی‌رنگ همیشه جلوی چشم شما بودند.

برق انداختن نارگیل‌ها

هدفی که نوشته شده باشد اغلب بدون اینکه نیاز به تلاش بیشتری از طرف شما باشد تحقق پیدا می‌کند. اما این هم ایرادی ندارد که «پول توی کار بریزید.» هرچه جذابیت بیشتری به آرزوی خود بدهید و هرچه شوق و ذوق بیشتری نسبت به آن داشته باشید دیگران تمایل بیشتری پیدا می‌کنند که به تحقق رؤیاهای شما کمک کنند.

من این بسط بازیگوشانۀ کلمه را «برق انداختن نارگیل‌ها» می‌نامم.

دانشمندان در دهۀ ۱۹۶۰ در جزیرۀ دورافتاده‌ای در ...

مطالعهٔ میمون‌هایی بودند که برای تمیزکردن خاکِ روی سیب‌زمینی‌های شیرین آنها را در آب می‌شستند. وقتی تعداد میمون‌هایی که این کار را می‌کردند به میزان معینی رسید در جزیرهٔ دیگری نیز میمون‌ها شروع به انجام همان کار کردند.

من از عبارت «برق انداختن نارگیل‌ها» (این عبارت به‌نظرم گیراتر از عبارت «پاک کردن خاکِ روی سیب‌زمینی‌ها» است) برای بیان این معنا استفاده می‌کنم که چگونه فعالیت در یک حوزه باعث فعال شدن حوزه‌ای دیگر می‌شود. وقتی با نوشتن آرزوها، جدیت و عزم خود را نشان می‌دهید چیزی پدیدار می‌شود. کلمه منتشر می‌شود.

پسران من، جیمز و پیتر، صاحب و گردانندهٔ یک مؤسسهٔ طراحی گرافیک هستند. آنها دارای تخیل قوی، خلاق و کارگرانی خستگی‌ناپذیرند و کارشان در حال رشد و شکوفایی است. در آغاز هر ماه، آنها یک جلسهٔ برنامه ریزی برگزار می‌کنند و در آنجا اهداف خود را برای آن ماه روی کاغذ می‌آورند. آنگاه هر دوشنبه صبح، اهدافی را که برای آن هفته در نظر دارند روی تخته می‌نویسند. از آن لحظه به بعد آنها می‌دانند که فعالیت‌هایشان ـ اغلب به طور غیرمستقیم ـ آن اهداف را تغذیه خواهد کرد. چیزی که پیوسته باعث خوشحالی آنهاست میزان کاری است که از منابع بکر و استفاده نشده به دست می‌آورند.

پیتر و جیمز وقتی دربارهٔ موفقیتی که در «برق انداختن نارگیل‌ها» داشته‌اند حرف می‌زنند خیلی خوشحال‌اند ـ وقتی دارند یک مشتری را جلب می‌کنند و مشتری دیگری از جایی که انتظار نمی‌رفت ظاهر می‌شود. پیتر مثال خوبی می‌زند:

«ما قصد داشتیم کار بیشتری برای شرکت خودمان (بولزآی

برای مشتریانی که داشتیم فرستادیم. تقریباً بلافاصله با ما تماس گرفتند، اما جالب اینکه تماس‌های تلفنی از طرف مشتریان ثابت ما نبود بلکه از طرف کسانی بود که در فهرست دریافت کنندگان خبرنامه نبودند. ما انرژی خود را در این کار گذاشتیم و تلفن‌های زیادی به ما شد، اما از طرف مشتریان جدید.»

آنها هدف خود را نوشتند: ما به تبلیغات بیشتر نیاز داریم، باید نام خود را به مردم عرضه کنیم. آنها غرفه‌ای را در یک نمایشگاه تجاری اجاره کردند؛ آگهی هایی را به شرکت‌های منطقه که ممکن بود در زمینهٔ طراحی نیاز به کمک داشته باشند فرستادند؛ به سراغ شرکت‌های تازه‌تأسیس رفتند و به آنها پیشنهادات مقدماتی برای تهیهٔ بولتن‌های تبلیغاتی دادند. بسیاری از این تلاش‌ها و سرمایه‌گذاری‌ها مستقیماً جواب نداد اما چیزی که کاملا غیرمنتظره بود و نمی‌شد پیش‌بینی کرد این بود که یک روز از طرف روزنامهٔ وال‌استریت جورنال با آنها تماس گرفته شد. وال‌استریت جورنال قصد داشت مقاله‌ای در بارهٔ کسب‌وکارهای کوچک اما موفق چاپ کند و یکی از دفاتر محلی شرکت کینکو نام آنها را به عنوان دو «آدم فعال» به آنها داده بود. مقاله در اینترنت منتشر شد و تبلیغ زیادی برای آنها کرد.

یافتن فردی کاملا مناسب برای بازاریابی

دوستم هالی قصد داشت فردی را استخدام کند که به او در تهیهٔ یک گزارش ـ آگهی تلویزیونی کمک کند. به او گفتم که هدف خود را بنویسد و بعد در جزیرهٔ کوچک خودم شروع به «برق انداختن نارگیل‌ها» برای او کردم. با تعدادی از دوستانم تماس گرفتم و آنها مرا به برخی از بهترین افراد در این حرفه معرفی کردند. با تک تک آنها تماس گرفتم، در بارهٔ هالی با آنها حرف زدم و توصیه‌های خوبی از آنها دریافت کردم. بعد تعدادی از

این ایده‌ها را با دوستم جان که به تازگی یک گزارش ـ آگهی تهیه کرده بود، در میان گذاشتم تا از او راهنمایی بگیرم و آنها را به هالی منتقل کنم.

وقتی بعد از جمع‌آوری این همه اطلاعات با هالی تماس گرفتم فهمیدم که او شخص مورد نظر خود را استخدام کرده. درواقع فرد کاملا مناسبی با او تماس گرفته بود.

آیا من وقتم را هدر داده و هیچ کمکی به او نکرده بودم، چون مشکل او از طریق دیگری حل شده بود؟ به هیچ وجه. معلم و دوستم باب مک‌چسنی، آن را «هم‌زدن دیگ» می‌نامد.

هالی با زنگ زدن به من دیگ را هم‌می‌زند؛ من هم دیگ را برای هالی هم‌می‌زنم و مسئول سابق تبلیغات هالی که در حال حاضر به کارگردانی گزارش ـ آگهی مشغول است، ناگهان با او تماس می‌گیرد و دقیقاً برای انجام کاری که هالی نیاز دارد به او پیشنهاد کمک می‌کند. رسم دنیا این است و اینطوری است که با نوشتن اهداف، چرخ‌ها را به حرکت درمی‌آورید.

«برق‌انداختن نارگیل‌ها» باعث نوعی همزمانی یونگی می‌شود، یعنی نوعی تلاقی حوادث بامعنا. آن را بنویسید تا درمورد احتمال بروز آن اطمینان پیداکنید و آنگاه هرکاری که اینجاانجام می‌دهی باعث به وجود آمدن حرکتی مرتبط با آن در جای دیگر می‌شود.

بنویسید تا اتفاق بیافتد.

هرگز نمی‌توانید بفهمید چه وقت پیام شما را در جزیره‌ای دیگر دریافت خواهند کرد.

۲

دانستن اینکه چه می‌خواهید: تعیین اهداف

وقتی می‌گوییم «بنویسید»، چه چیزی را باید نوشت؟

وقتی جوابی برای این سؤال نداشته باشید، وقتی ندانید چه اهدافی دارید، می‌توانید از نوشتن برای یافتن مسیر درست استفاده کنید. اگر نمی‌دانید چه می‌خواهید، نوشتن را شروع کنید. نوشتن معنای خود را می‌سازد.

داستان مارک

مارک آسیتو و من اولین بار در نمایش اپرای توراندات اثر پوچینی در سیاتل، که او در آن نقش پونگ، سفیر چین، را ایفا می‌کرد آشنا شدیم. وقتی با او در بارهٔ بنویس تا اتفاق بیافتد، که هنوز در حال نوشتن آن بودم، حرف زدم گفت که داستان خوبی برای گفتن به من دارد، بنابراین قرار شد در آپارتمانی که شرکت تهیه کنندهٔ اپرا در محلهٔ کویین آن برای او اجاره کرده بود به دیدنش بروم. وقتی رسیدم او برایم چای درست کرد و یک تکه نان خشک و یک ظرف روغن زیتون روی میز گذاشت. بعد مقداری پنیر پارمیزان روی روغن ریخت. داستان خود را با اشتیاق فراوان برایم

تعریف کرد و در حین حرف زدن تکه‌های نان را در روغن و پنیر فرو می‌کرد و از من هم می‌خواست همان کار را بکنم.

صندلی‌های ردیف عقب

«قوی‌ترین تجربه‌ای که از نوشتن چیزی و اتفاق افتادن آن دارم زمانی است که تصمیم گرفتم خوانندهٔ اپرا شوم. آن تصمیم مستقیماً نتیجهٔ نوشتن بود.»

مارک تعریف کرد که ابتدا به مدرسهٔ تئاتر می‌رفت که خاطرهٔ بدی از آن دارد، «دورانی مزخرف و وحشتناک». مدتی مدرسه را رها کرد و به نیویورک رفت تا در آنجا زندگی کند. در نیویورک به عنوان کنترل‌چی در برادوی مشغول کار شد. داستان‌هایی که کنترل‌چی‌های دیگر در بارهٔ زندگی خود تعریف می‌کردند گاهی جالب‌تر از تئاتری بود که روی صحنه اجرا می‌شد. نقطهٔ عطف زندگی او زمانی بود که رئیس از او خواست جای کنترل‌چی دیگری را که همان روز فوت کرده بود بگیرد.

«در بالکن کنار یکی از همکاران زنی که فوت کرده بود نشسته بودم و برایم تعریف می‌کرد که چطور یک بار وقتی در سالن ساوت پسیفیک کار می‌کرده ازیو پینزا را دیده. داستان غم انگیزی بود ــ داستان آدمی که بزرگ‌ترین افتخارش تأمل در شکوه آدم دیگری است. آدم تلخ‌اندیشی بود، تلخی‌ای که فکر می‌کنم به خاطر حس در حاشیه بودن بود.»

مارک شروع کرد به کار روی نمایشنامه‌ای بر اساس داستان آن کنترل‌چی و نام آن را صندلی‌های ردیف عقب گذاشت. نمایشنامه در بارهٔ زنی جوان و زنی مسن بود که شب‌های متوالی برنامه‌ها را دست مردم می‌دهند و حامیان هنر را به سمت صندلی‌هایشان در ردیف عقب تئاتر هدایت می‌کنند. زن جوان می‌خواهد خوانندهٔ اپرا شود اما ترسوتر از آن

از خیر آن گذشته و بقیهٔ زندگی خود را در ردیف عقب تماشاخانهٔ زندگی خود گذرانده.

مارک در حالیکه با دهان بسته می خندید گفت «بعداً معلوم می شود که آنها دو نیمهٔ آدمی واحد هستند. احتمالا همین جا بود که نمایشنامه لنگ می‌زد اما باید توجه داشته باشید که این اولین نمایشنامهٔ یک نویسندهٔ بیست و دو ساله بود.» مارک در زمانی که این نمایشنامه را می‌نوشت چیز زیادی در بارهٔ اپرا نمی‌دانست و علاقه‌ای نداشت که آن را به شکل حرفه‌ای دنبال کند. او از اپرای **توسکا** فقط به این دلیل به عنوان یک موتیف استفاده کرد که یکی از دوستانش به او گفت که در آن اپرا، توسکا خودش را از بلندی پرت می‌کند. مارک از این فکر خوشش آمده و تصمیم گرفته بود زن مسن‌تر در پردهٔ آخر دست به خودکشی بزند و خودش را از ردیف عقب بالکن تئاتر به پایین پرت کند. مارک از یادآوری این خاطره خندهٔ بی‌صدایی کرد. او هیچ شناختی از **توسکا** نداشت. دوستش صفحه‌ای را از مشهورترین قطعات آریا برایش گذاشته بود و ترجمهٔ اشعار را نیز به او نشان داده بود. در تمام آن مدت مارک حتی این اپرا را نشنیده بود.

بعد از یک سال اقامت در نیویورک، مارک به کالج کلورادو رفت و در آنجا به کار بر روی نمایشنامه ادامه داد. بعد در یکی از مسابقات مدرسه برنده شد و به عنوان جایزه قرار شد نمایشنامهٔ او به روی صحنه برود. دیدن اینکه کلمات او روی صحنه و مقابل دیدگانش جان گرفته‌اند تجربه‌ای مکاشفه‌آمیز بود.

«از پیام نهفته در نوشتهٔ خودم تا حد زیادی بی‌خبر بودم تا اینکه بین تماشاگران نشستم و کلمات خودم را از زبان دیگران شنیدم. نمایشنامه‌ای

بدون اینکه حتی بدانم خودم هم در آرزوی انجام آن بودم.»

مارک احساس کرد خودش هم همان سؤالی را می‌پرسد که نمایشنامه مطرح می‌کند.

«سؤال من این بود، آیا می‌خواهم به روی صحنه بروم یا در صندلی‌های ردیف عقب زندگی خودم بمانم؟ آیا می‌خواهم زیر نور باشم، در برابر دیدگان همه، روی صحنه، یا می‌خواهم- به شکلی استعاری- در پسزمینهٔ زندگی خودم و تماشاگر بازی دیگران باشم؟»

مارک به کتاب راه هنرمند نوشتهٔ جولیا کامرون اشاره کرد. کامرون در آن کتاب از «هنرمندان سایه» حرف می‌زند، کسانی که در سایهٔ شکوه و افتخار دیگر هنرمندان زندگی می‌کنند، کسانی که نه می‌فهمند و نه می‌خواهند با استعداد خودشان روبرو شوند.

«باید از خودم می‌پرسیدم آیا می‌خواهم "در سایه" باشم؟

دلیلش این بود که آن را نوشتم، که جان گرفتن آن را روی صحنه دیدم، که فهمیدم می‌خواهم خوانندهٔ اپرا بشوم. حرفهٔ من مستقیماً نتیجهٔ آن نمایشنامه بود.»

مارک به دپارتمان موسیقی کالج کلورادو رفت تا یک معلم آواز پیدا کند.

«با همان اشتیاقی به سمت آن رفتم که نخستین بار نسبت به تئاتر داشتم. چون خوانندهٔ تنور بودم و صدایم قوی بود بلافاصله دعوت شدم تا در تک‌نوازی‌های موقع ناهار در دپارتمان موسیقی و در کلاس‌های اجرا بخوانم.»

همان ماه برای جشنوارهٔ اپرای کلورادو اسپرینگز آزمون صدا برگزار کردند و مارک جزو گروه کُر انتخاب شد. سه ماه بعد از اجرای تئاتر او، مارک نخستین تک‌خوانی خود را در یک اپرا انجام داد، که سه کلمه بیشتر

و طولی نکشید که مارک نخستین نقش مهم خود را به دست آورد. او در کلورادو اپرایِ دنور به روی صحنه رفت و نقش اسپولتا را در اپرای *توسکا* خواند.

وقتی پشت صحنه بود صدای خوانندهٔ سوپرانو را شنید که همان آریایی را می‌خواند که او در نمایشنامه‌اش استفاده کرده بود. ناگهان فهمید سرنوشت چه بازی‌ای با او کرده.

«ایستادم و به اطرافم نگاه کردم، و فکر کردم،آه، من اینجا هستم، من اینجا هستم، در *توسکا*. کی فکرش را می‌کرد؟»

از آن تاریخ تا ده سال هرگز پیش نیامد که کاری را تمام کند و کار دیگری را برای آینده رزرو نکرده باشد.

یک امر بدیهی

بعد از آن تجربهٔ تعیین کننده و یافتن مسیر زندگی در نمایشنامهٔ خودش، مارک نوشتن برای کشف را به عنوان یک امر بدیهی و یک رویهٔ عادی ادامه داد. او هنوز هم با وجود استفادهٔ مکرر از این تکنیک، از نتایج آن با لذت و شگفتی حرف می‌زند.

همین نوشتن بود که به او نشان داد باید به ایتالیا برود.

او برای هموار کردن مسیر پیشرفت خود در اپرا اقدام به فراگیری زبان ایتالیایی کرده بود اما در این کار موفقیتی نداشت. کلاس‌های شبانه‌ای که در کالج عمومی می‌گذراند برایش مثمرثمر نبود. بعد از گذشت سه هفته از این کلاس‌ها، در دفتر یادداشت‌های روزانهٔ خود در بارهٔ بی‌تابی‌اش نوشت و در حین نوشتن هدف تازه‌ای شکل گرفت.

از خودم مأیوس شده‌ام. ایتالیایی‌ام با سرعت کافی پیشرفت نمی‌کند. با این سرعت زبانم به حدی نمی‌رسد که بتوانم توراندوت را به‌خوبی اجرا

و در اینجا بود که قلم جوابش را داد:

باید ایتالیایی را در همان کشور یاد بگیرم. اگر می‌توانستم یک ماه در ایتالیا اقامت کنم پیشرفت به مراتب بهتری داشتم.

وقتی آن را نوشت قلبش از جا پرید. غرق شدن کامل در آن کشور و تعامل با مردم بومی ایتالیا دقیقاً همان چیزی بود که به آن نیاز داشت. او جملهٔ شرطی را تبدیل به یک جملهٔ اخباری کرد:

می‌خواهم به ایتالیا بروم تا زبان یاد بگیرم و حداقل یک ماه را در آنجا بگذرانم.

تنها مسأله‌ای که وجود داشت این بود که چطور به آنجا برود و چطور مخارج آن را تأمین کند.

یک هفته بعد یکی از معلمین کالج اعلام کرد که یک سازمان ایتالیایی برای فراگیری زبان ایتالیایی در ایتالیا به مدت یک ماه برای همان تابستان بورسیه می‌دهد.

«به محض اینکه این حرف را زد می‌دانستم که این بورسیه مال من است. اسم من روی آن بود. یک لحظه هم در مورد آن شک نکردم.»

مارک برای بورسیه تقاضا داد و پذیرفته شد.

ایجاد تماس کاری

مارک قبل از عزیمت به ایتالیا فهرستی از کارهایی که می‌خواست در حین اقامت در آنجا انجام دهد را تهیه کرد. نخست کارهایی بود که به عنوان

چیزهایی که می‌خواست ببیند، از جمله سفری کوتاه به ورونای شکسپیر و محل تولد پوچینی. به علاوه، چیزهایی را هم نوشت که از نظرش کارهای فوق‌برنامه بودند، مثل دوست شدن با یک خانوادهٔ ایتالیایی که او را دوباره به ایتالیا دعوت کنند.

در حین نوشتن، هدف دیگری ظاهر شد که اصلا به آن فکر نکرده بود:

ایجاد یک رابطهٔ کاری در حین اقامت در ایتالیا.

«وقتی آن را نوشتم مرا ترساند؛ به‌نظر زیاده‌روی می‌رسید. اما احساس کردم «مشیت الهی» است چون خودبه‌خود از قلم تراوش کرد. به من تحمیل شده بود. نمی‌توانستم آن را نادیده بگیرم.»

تمام مواردی که فهرست کرده بود اتفاق افتاد. شهرهایی را که می‌خواست ببیند دید، و با خانواده‌ای ایتالیایی آشنا شد که به از او دعوت کردند هر وقت دلش خواست برگردد و پیش آنها بماند. و شب آخری که در ایتالیا بود، تصادفاً، رئیس جشنوارهٔ پوچینی صدای او را در حین اجرای برنامه در میهمانی مدرسه شنید. این مرد مسئول انتخاب خوانندگان برای اپراهایی بود که هر تابستان در آمفی‌تئاتری روباز در ملک پوچینی برگزار می‌شد. دادن آزمون صدا در برابر وی افتخار و امتیازی بود که نصیب کمتر کسی می‌شد و حضور او در میان میهمانان به دلیل دوستی وی با مدیر مدرسه بود.

«وقتی به آن فکر می‌کنی، می‌فهمی که اتفاق نادری بود. حضور من در آنجا نه به عنوان یک خوانندهٔ اپرا بلکه به عنوان دانشجوی بورسیهٔ زبان بود. به آنجا نرفته بودم که بخوانم بلکه قرار بود زبان ایتالیایی یاد بگیرم؛

نوشتن به صورت معکوس

وقتی مارک نمایشنامه‌اش را نوشت از آرزویی که در قلب خود داشت آگاه نبود. به یک معنا، او از آخر به اول حرکت کرد. یعنی قبل از اینکه سؤال را بداند جواب آن را می‌دانست. این رویکرد «کور» دقیقاً منطبق بر تمرین‌های لورا دی در کتابی غیرعادی به نام **شهود عملی** است. مارک برای اشاره به تحول مهم دیگری که در زندگی‌اش رخ داده بود از موقعیتی حرف زد که در آن تمرین‌های لورا دی با عادت او به نوشتن ترکیب شده بود. او این روند را اینگونه توضیح می‌دهد:

«لورا دی توصیه می‌کند سؤالات را بنویسید، آنها را دنبال کنید، و بعد آنها را به شکلی تصادفی در پاکت‌های شماره‌دار قرار دهید. در طی چند هفته، به سؤالات با نوشتن داستان "پاسخ" می‌دهید، اما نمی‌دانید به کدام سؤال جواب می‌دهید و فقط زمانی داستان را تحلیل می‌کنید که آن را نوشته باشید.»

داستانی که مدنظر دی است یک روایت تمام و کمال نیست بلکه منظور ایده‌هایی است که در آرامش به ذهنتان خطور می‌کنند. در واقع او می‌گوید «اجازه بدهید آن تصویر، داستانی در بارهٔ خودش بسازد.»

این فرایند کنجکاوی مارک را حسابی برانگیخته بود. تصویری که به ذهن او خطور کرده بود تصویر پسربچه‌ای بود در حال غرق شدن. «داستانی» که او نوشت به قرار زیر بود:

پسری در دریاچه غرق می‌شود و به بهشت می‌رود، که پر از رنگین‌کمان و ابرهای صورتی و دیگر بچه‌های مرده بود. بعد برمی‌گردد به

می‌شوند. پیرزن هر سال از خانه‌اش در رم برای او کارت کریسمس می‌فرستد.

بعد از نوشتن این داستان، او پاکتی برداشت و آن را باز کرد.
سؤال این بود، آیا باید پیرو کلیسای اسقفی باشم، یا کاتولیک، یا هیچکدام؟

مارک از حیرت خشکش زد.

«تصدیق خارق‌العاده‌ای بود. این واقعیت که پسرک نجات یافته بود، و بعد تصویر آب، بهشت، کارت‌های کریسمس از رم، همگی برایم بامعنا بود. ده صفحهٔ دیگر در دفتر یادداشت‌هایم نوشتم و بعد از تحلیل تصاویر، از خودم این سؤال را پرسیدم، این نمادها چه معنایی برای من دارند؟ لازم نبود برای دیگران هم معنایی داشته باشند.

«صبح روز بعد اولین کاری که کردم این بود که با کشیش کلیسای سنت جان فیشر تماس گرفتم و به او گفتم می‌خواهم کاتولیک بشوم.»

مارک برای گرفتن تعلیمات لازم ثبت نام کرد، و عید پاک بعد، غسل تعمید کرد و به عضویت کلیسای کاتولیک درآمد.

در حال حاضر او رهبر آواز در مراسم عشای ربانی کلیسای سنت جان است و هر یکشنبه آواز جماعت عبادت کننده را رهبری می‌کند.

لمس کردن آسمان

چرا فرموله کردن یک هدف و به زبان آوردن چیزی که می‌خواهیم گاهی اینقدر سخت است؟

آیا از خواستهٔ قلبی‌مان اطمینان نداریم یا فکر می‌کنیم لایق آن نیستیم؟ آیا از این می‌ترسیم که حریص و طماع جلوه کنیم؟ همهٔ اینها

ممکن است باشد اما مارک نظر دیگر و جالبی در بارهٔ این مشکل دارد.

«همهٔ ما ذاتاً از چیزهای آسمانی می‌ترسیم. درخواست چیزهای باورنکردنی قدرت عجیبی به آدم می‌دهد. باز هم می‌خواهم از واژهٔ "هنرمند سایه" استفاده کنم ـ همهٔ ما، کم یا زیاد، در صندلی‌های ردیف عقب زندگی خود زندگی می‌کنیم، اما حرکت دائمی به سوی نور روی صحنه، یا نور آسمانی روی صحنه، وجود دارد.»

حتی وقتی به سمت نور کشیده می‌شویم، ما را می‌ترساند و از آن پرهیز می‌کنیم.

«همیشه شاهد این هستم: مردم رؤیاهای خود را به حداقل کاهش می‌دهند.»

به جای اینکه «هنرمند سایه» باشید دستتان را درازکنید و آسمان زندگی خود را لمس نمایید.

• حالا نوبت شماست •

ضمیر نیمه‌هوشیار به طرق مختلفی با ما حرف می‌زند. در مورد مارک، این اتفاق با نوشتن یک نمایشنامه و تماشای اجرای آن روی داد. ضمیر نیمه‌هوشیار او شخصیتی را خلق کرد که آینهٔ آرزوهای خودش بود.

از کجا بدانید چه می‌خواهید؟ از کجا بدانید چه اهدافی دارید؟ چگونه می‌توانید روی انبوهی از ایده‌ها تمرکز کنید و آنهایی را که مهم هستند شناسایی نمایید؟

حتی اگر مطمئن نیستید چه می‌خواهید، چه برسد به اینکه بدانید چطور باید به آنها برسید، اجازه بدهید «نوشتن» به شما نشان دهد چه مسیری را باید طی کنید.

۱) نوشتن در ساعات بامداد روش فوق‌العاده‌ای برای آشکارکردن آرزوهاست. ساعت را روی پانزده دقیقه زودتر از وقتی که معمولاً بیدار می‌شوید کوک کنید و به محض بیدار شدن شروع به نوشتن کنید. کاغذ و قلم را به درون رختخواب بیاورید، در حالت خواب و بیداری بنویسید و افکار مبهم و نامشخص خود را به روی کاغذ بریزید. اگر چشم هایتان درد می‌کند در بارهٔ سوزش چشم‌ها بنویسید، اگر آرزو می‌کنید ای کاش دوباره می‌توانستید بخوابید، در بارهٔ آن بنویسید؛ اینها مثل نرمشی هستند که قبل از شروع جدی تمرین، آدم را «گرم» می‌کنند، چون بعد از اینکه شکوه و شکایت را کنار گذاشتید قلم به حرکت در می‌آید و به شما دستورالعمل‌های مفیدی می‌دهد. این کار را دو هفته به‌دقت انجام دهید بدون آنکه نوشته‌های خود را مجدداً بخوانید، و بعد، در پایان دو هفته، آن را از ابتدا تا انتها بخوانید و به روندی که داشته‌اید توجه نمایید.

۲) سه سؤال در بارهٔ زندگی خود طرح کنید، آنها را بنویسید، تا کنید، و به طور تصادفی در پاکت‌های شماره‌دار قرار دهید. چند روز یا چند هفته تعمق کنید، و بعد به سرعت داستانی در بارهٔ هر چیزی که چشم شما را می‌گیرد یا به ذهنتان خطور می‌کند بنویسید. بعد از نوشتن داستان، یکی از پاکت‌ها را باز کنید و ببینید به کدام سؤال جواب داده‌اید. برای کسب اطلاعات بیشتر در بارهٔ این تکنیک کتاب شهود عملی نوشتهٔ لورا دی را بخوانید.

ضمیر نیمه‌هوشیار، از طریق نوشتن، به شما می‌گوید که چه می‌خواهید. نوشتن با ما حرف می‌زند، ما را راهنمایی می‌کند، گاهی حتی از راه‌های غیرمستقیم. به دقت گوش کنید. از نوشتن برای تفسیر کردن نمادها استفاده کنید.

و فکرهای بزرگ بکنید. از اینکه در زندگی خود آسمان را لمس کنید هراسی به دل راه ندهید.

نلسون ماندلا در نطقی که بعد از رسیدن به مقام ریاست جمهوری ایراد کرد گفت «زندگی حقیرانه داشتن خدمتی به دنیا نمی‌کند. چرا نباید آدم بزرگی باشید؟»

۳

جمع‌آوری ایده‌ها: صندوق پیشنهادات مغز

وقتی شروع به نوشتن اهداف خود می‌کنید مغز همه جور مواد تازه را برایتان می‌فرستد: ایده‌های ابتکاری و نیروبخش جهت برنامه ریزی و بسط دادن آرزوها. تا اینجا همه چیز خوب است، اما حالا بپردازیم به بخش ناخوشایند قضیه: اگر روشی برای ثبت و مرور بهترین برنامه‌ها و ایده‌ها نداشته باشید آنها را فراموش خواهید کرد.

امواج ناگهانی دریافت‌ها و روشن بینی‌ها به سرعت می‌آیند ـ و می‌روند.

در داستان آلیس در سرزمین عجایب پادشاه می‌گوید «وحشت آن لحظه را هرگز، هرگز فراموش نخواهم کرد.» و ملکه بلافاصله جواب می‌دهد «اما فراموش می‌کنی، اگر که آن را یادداشت نکنی.»

توصیه می‌کنم دفترچهٔ کوچکی بخرید و آن را همیشه همراه داشته باشید تا ایده‌ها را به محض اینکه به ذهنتان خطور می‌کنند یادداشت کنید. در بسیاری از شرکت‌های بزرگ صندوق‌های نظرات و پیشنهادات وجود دارد که کارمندان را ترغیب به دادن پیشنهادات خلاق می‌کند. به همین ترتیب، دفترچهٔ کوچکی نیز که در جیب شماست در واقع نوعی

صندوق پیشنهادات برای مغز شماست که صرف همراه داشتن آن دعوتی است برای آمدن ایده‌های جدید.

یک نمونه از دفتر یادداشت کوچکی که به انجام کار کمک می‌کند دفتر سکان است.

دوست نزدیکم نانسی وقتی داشت خانه‌ای را در تگزاس می‌ساخت همیشه می‌گفت «بدون دفتر سکان نمی‌شود خانه ساخت.»

«دفتر سکان» اصطلاحی است که در دریانوردی به کار می‌رود. اریک شوهر نانسی، کاپیتان بازنشستهٔ نیروی دریایی بود؛ آنها زمانی در یک کشتی بادبانی چهل و یک فوتی زندگی می‌کردند. نیروی دریایی برای ثبت فعالیت‌ها در اتاق سکان از یک دفتر بزرگ سبزرنگ استفاده می‌کند و از انواع کوچک‌تر آن نیز برای ثبت کارها در جاهای مختلف کشتی استفاده می‌شود. هر فرد وظیفه‌شناسی در کشتی، از کاپیتان گرفته تا افسران و ملوان‌ها، یکی از این دفترچه‌ها را با خود دارد. وجود دفتر سکان باعث می‌شود همه چیز دقیقاً ثبت شود.

نخستین مقاطعه کاری که نانسی در تگزاس با وی کار می‌کرد دائماً قول می‌داد اما به قول‌های خود عمل نمی‌کرد و نانسی از این بابت سخت سرخورده و ناراحت می‌شد ــ تا اینکه راه‌حل را یافت: مقاطعه کار باید یک دفتر سکان می‌داشت تا همه چیز را در آن ثبت کند.

بعد از اینکه نانسی یک دفتر سکان به او داد عملکرد وی فوراً بهبود یافت. از آن پس جملهٔ «بدون دفتر سکان نمی‌شود خانه ساخت» شعار من برای اشاره به ضرورت یادداشت کردن استراتژی‌ها در هر کار مهمی که انجام می‌دهم شده است. هر وقت هدفی را دنبال می‌کنم، یعنی رؤیایی که در صدد تحقق آن هستم، یک دفتر سکان منحصراً به آن پروژه اختصاص می‌دهم و آن را همیشه همراه دارم. در واقع هر بار که

می‌خواهم دفتری را به یک ماجرای تازه اختصاص دهم جملهٔ نانسی را روی صفحهٔ اول آن می‌نویسم. شعار «بدون دفتر سکان نمی‌شود خانه ساخت» فقط به ساخت خانه‌های جدید مربوط نمی‌شود.

گرچه کارهایی که باید انجام داد و کسانی که باید با آنها تماس گرفت در دفتر سکان و در جایی مناسب ثبت می‌شوند اما کاربردهای آن به مراتب بیشتر از این است.

داشتن جایی برای ثبت افکار و تأملات و قرار دادن یک قلم در جایی دم دست، پیامی را به مغز می‌فرستد: «آمادهٔ ورودیِ تو هستم.»

همراه داشتن یک دفتر کوچک به معنای احترام گذاشتن به ایده‌هایی است که به ذهنتان خطور می‌کنند و وقتی این کار را می‌کنید آن بخشی از مغز شما که این ایده‌ها را ارائه می‌دهد از این توجه و احترام اندک چنان به وجد می‌آید که باز هم چیزهای بیشتری برایتان می‌فرستد. در این صورت ذهن شما تبدیل به بستری برای ایده‌های تازه می‌شود که تخیل را پیوسته به پرواز درمی‌آورند.

دفتر خبر

دفتر خبر نوع دیگری از صندوق جمع‌آوری ایده‌هاست. درکتاب قلبت را به روی کاغذ بیاور توضیح داده‌ام که چگونه سارا راشد در حین سفر از دفتر خبر به عنوان جایی برای ثبت تصاویر و عباراتی که در طی روز می‌دید یا می‌شنید استفاده می‌کرد. او شب‌ها این اخبار را به دفتر بزرگ‌تر خود منتقل می‌کرد و شاخ و برگ بیشتری به داستان می‌داد. سارا می‌گفت که این دفتر را صرفاً برای به‌خاطر سپردن جزئیات همراه ندارد بلکه این دفتر باعث می‌شد با دقت بیشتری به آنچه دور و برش اتفاق می‌افتاد توجه کند. او معتقد بود که این دفتر باعث می‌شود «با هر لحظه هماهنگ باشد.»

وقتی می‌خواستم برای برگزاری کارگاهی دوهفته‌ای برای مخاطبانی از کشورهای مختلف به یونان بروم، از آمریکا با خودم دفترچه‌های کوچکی شبیه به دفترچه‌های یادداشت مدرسه بردم. روی جلد هر یک از دفترچه‌ها اسم یکی از شرکت‌کنندگان و کلمهٔ «خبرها» را نوشتم.

به آنها گفتم دفترچه را همه جا با خود ببرند و هر چیزی را که به ذهنشان می‌رسد یادداشت کنند، مثلا تصاویری که شاید دوست داشته باشند بعداً کامل‌تر دربارهٔ آنها بنویسند یا برنامه‌ای که بعد از بازگشت به کشور خود به مرحلهٔ اجرا بگذارند.

آنها روز دوم با اشتیاق اعلام کردند که داشتن جایی برای ثبت افکار و نظرات باعث شده تمام حواس آنها در حالت آماده‌باش قرار گیرد. این کار باعث شده بود توجه بیشتری به اطراف خود داشته باشند و هوشیارتر باشند. این کار آنها را ترغیب به تفکر می‌کرد.

هنوز هم خنده‌ام می‌گیرد وقتی به یاد می‌آورم چطور آنها همه جا در جزیره مشغول ثبت «خبرها» بودند ـ در ساحل، در کافه‌ها، در موزهٔ مردم‌شناسی. یک شب همگی برای رقصیدن به کلوبی شبانه به نام اسکای‌روپولا در ساحل دریای اژه رفتیم. یک از بچه‌های کلاس به نام بریانو درحالیکه همه رقص و پایکوبی بودند گوشه‌ای نشسته بود و مثل یک روزنامه‌نگار، افکار زودگذر خود را با اشتیاق به روی کاغذ می‌آورد. چهرهٔ شاد او را هرگز فراموش نمی‌کنم.

در پایان کارگاه دوهفته‌ای ما، آنها می‌دانستند این کار را باید نه فقط در یک دورهٔ تابستانی بلکه در تمام زندگی خود انجام دهند. آنها شگفت‌زده بودند از اینکه چطور آن کتابچه‌های کوچکیِ که در جیب داشتند تجربهٔ آنها را از بودن در یونان به کلی تغییر داده است.

شخص دیگری از این افراد به نام نونی از کشور انگلستان با خوشحالی

می‌گفت «احساس می‌کنم دو برابر قبل زندگی می‌کنم چون حالا توجه بیشتری به آن دارم.»

دلیل آن این است که همراه داشتن یک کتابچهٔ خبر باعث می‌شود نسبت به طرزکار دستگاه فعال‌ساز شبکه‌ای که در فصل ۱ راجع به آن حرف زدیم، علاقهٔ بیشتری پیدا کنید. همراه داشتن یک دفتر سکان یا کتابچهٔ خبر تالاموس را وامی دارد تا قشر مخ را هوشیار کند: بیدار شو. چشم‌هایت را باز کن. نگاه کن و ببین. از تمام نشانه‌های پیرامون خودت آگاه باش. زندگی در دسترس توست.

و دنبال کردن این نشانه‌ها، از طریق یادداشت کردن آنها، باعث می‌شود به تدریج افزایش پیدا کنند.

تغییر دادن گفتگو

لازم نیست «صندوق پیشنهادات برای مغز» حتماً دفترچه‌ای سیمی یا جلد شده باشد. برای ثبت و جمع‌آوری تجربیات خود استفاده از کارت‌های جداگانهٔ نمایه نیز به همان اندازه مؤثر–و برای برخی از افراد، حتی مؤثرتر–است.

طی یکی از سفرهای کاری که اخیراً به منهتن داشتم این فرصت نسیبم شد که با جان سکستون ملاقاتی داشته باشم که رئیس پرانرژی و پرجذبهٔ مدرسهٔ حقوق دانشگاه نیویورک است و سابقاً مربی مناظره من در دبیرستان بوده است.

در مجلهٔ نیویورک تایمز مقاله‌ای دربارهٔ جان سکستون خوانده بودم که در آن به عادت او به یادداشت‌برداری در حین کار اشاره شده بود و کنجکاو بودم اطلاعات بیشتری در بارهٔ آن کسب کنم. او با خوشحالی برایم دربارهٔ «صندوق پیشنهادات سکستون» حرف زد که هم قابل‌حمل است و هم بسیار مؤثر.

آقای رئیس همیشه یک دسته کارت‌های نمایهٔ بدون خط، سفید و بزرگ را در جیب بغل کتش نگه می‌دارد. او هر بار که اتفاقی برایش می‌افتد یک کارت را درمی‌آورد و فقط همان اتفاق را روی آن ثبت می‌کند او کارت را به صورت عمودی مورد استفاده قرار می‌دهد.

بعد از اینکه چیزی را با مرکب مشکی روی کاغذ سفید نوشت می‌تواند به فکر دیگری بپردازد. به قول خودش آن کارت «یک معاملهٔ انجام شده» است.

او هر چیزی را که می‌خواهد فراموش نکند روی کارت‌ها می‌نویسد، خواه مسائل شخصی و خواه مسائل کاری و حرفه‌ای.

«اگر به خانواده فکر نکنم به دانشکده فکر می‌کنم؛ بالاخره چیزی وارد بانک حافظهٔ من می‌شود. ممکن است در ذهنم جستجو کنم تا ببینم آیا کاری بوده که در خانه باید الآن در حال انجام آن باشم یا کاری که باید انجام داده باشم، و یا کاری که باید در دانشکده انجام بدهم؟»

او قبل از اینکه فکر از ذهنش بپرد آن را یادداشت می‌کند.

رئیس می‌گوید که ایده‌های خود را در حین قدم زدن در اسکوئر پارک واشنگتن پیدا می‌کند یا زمانی که داخل ماشین است و سر یک قرار می‌رود. گاهی یک ایده نیمه شب به ذهنش خطور می‌کند یا زمانی که در حال اصلاح صورت خود است.

«ممکن است فکری در بارهٔ یک خط‌ومشی جدید برای دانشکده باشد؛ چیزی غیرعادی؛ یک فکر بکر.»

هر جا که باشد یک کارت دم‌دست اوست. بلافاصله یک کارت برمی دارد و فکری گریزپا را در آن ثبت می‌کند.

«یا شاید یک ایده در حال شکل گرفتن باشد و در حین گفتگو ناگهان «نکته‌ای» به ذهنم می‌رسد که قبلا به آن فکر نکرده بودم. گاهی این ایده‌ها

بعد از اتمام گفتگو با یک همکار باقی می‌مانند و گاهی هم فراموش می‌شوند، لذا کاری که می‌کنم این است که آن ایده را همانجا یادداشت می‌کنم تا مطمئن شوم فراموش نمی‌شوند.»

سکستون کارت‌هایی را که مربوط به قرارهای ملاقات است، یا «اگر فقط اطلاعاتی روی آنها ثبت شده باشد» دور می‌ریزد؛ بقیه را به فرد مناسبی در دانشکده می‌دهد یا تا زمان انجام کار آنها را در یک پوشه نگه می‌دارد.

اما جان سکستون برای سیستم کارت‌های نمایهٔ خود اهمیتی به مراتب بیشتر از یک فهرست جاری از کارهایی که «باید انجام شوند» قائل است، کارهایی که به‌راحتی پخش و پلا و به دیگران محول می‌شوند.

این کارت‌ها بخشی لاینفک از شیوهٔ کلی او برای رهبری هستند. آقای رئیس اندیشه‌های فلسفی عمیقی دربارهٔ نقش آنها در دیدگاه وی نسبت به رهبری دانشکده در دانشگاهی بزرگ، و کل مفهوم رهبری دارد. وی آنها را «روش آرمانی» می‌نامد.

«ما همیشه به لحاظ فرهنگی درکی از قدرت کلمه و نقش رهبر در دیدن چیزها بهتر از آنچه در واقع هستند داشته‌ایم. عینی و ملموس کردن یک چیز باعث به کار افتادن آن می‌شود. اگر چیزی را که در دسترس یک جامعه هست اما هنوز به کار نیفتاده بیان کنید، بیان هدف می‌تواند جامعه را به سمت آن حرکت سوق می‌دهد. و همین نکته در مورد فرد هم صادق است. اگر نیاز، فرصت یا مفهومی را بیان کنید ذهن خود را وامی‌دارید تا مراحل مختلفی را طی کند.»

او با تأکید می‌گوید «مسأله دست یافتن به فرصت‌ها نیست. مسأله این است که متوجه وجود فرصت‌ها باشیم.»

رهبری یعنی اینکه فرصت‌های موجود را برای دیگران بیان کنید و

سؤالات را مطرح نمایید. به عقیدهٔ او، کار رهبر این است که جامعه را به پرسیدن سؤالات صحیح وادارد.

«اگر سؤال مطرح نکنید هرگز به جواب‌ها یا خلاقیت دست پیدا نمی‌کنید.»

سکستون در این باره کاملا جدی و مصر است.

«آن را اینطور بیان می‌کنم: یک راه دیگر برای نگریستن به کارت‌ها این است که بگوییم آنها سؤالاتی را که من دارم می‌پرسم خلق می‌کنند. جوابی به دست نمی‌آورم مگر اینکه سؤالاتی را مطرح کنم و مگر اینکه خودم را دائماً در این محدودیت بگذارم که می‌خواهم بدانم چرا، یا چطور.

«کارت‌ها مرا وامی دارند دائماً گفتگوی متفاوتی با افراد حاضر در اینجا داشته باشم.»

این گفتگو سمت و سوی عملی دارد و او را پیوسته به پرسیدن سؤالاتی سوق می‌دهد که همه را به چالش می‌کشند و به سمت امور ممکن و عملی هل می‌دهند.

جمع کردن ستایش‌ها: می‌توانید روی آن حساب کنید

هر کسی که تاکنون یک کلکسیون داشته، از در بطری یا کارت‌های بیسبال گرفته تا سکه‌ها یا تمبرهای کمیاب، می‌داند که اگر جایی برای جمع آوری چیزها داشته باشید بنظر می‌رسد تعداد آنها چند برابر می‌شود. من قبل از چاپ نخستین کتابم به بانک رفتم و یک حساب به نام «پرفروش» باز کردم تا حق‌الزحمهٔ کتاب هایم را در آن بریزم. ابتدا از انجام این کار می‌ترسیدم و احساس می‌کردم کار احمقانه‌ای است ـ تا مدتی موجودی آن صفر بود. اما چون جایی برای نگه داشتن آنها داشتم خیلی زود متوجه

شدم در حال جمع کردن پیش‌پرداخت‌ها و حق تألیف کتاب‌های خودم هستم. حالا لذت زیادی می‌برم وقتی در همایشی هستم و یکی از طرفداران جدید کتاب هایم می‌پرسد «این چک را به نام چه کسی بنویسم؟» نیشم تا بناگوش باز می‌شود و با غرور می‌گویم «آن را به حساب پرفروش بنویس.»

ستایش‌ها مثل پولی هستند که در بانک پس‌انداز کرده باشید. آنها هم به شما احساس امنیت می‌دهند و هم پس‌اندازی هستند که در مواقع نیاز می‌توانید به آنها رجوع کنید.

جایی را برای نگهداری آنها انتخاب کنید، و خواهید دید که سپردهٔ شما افزایش می‌یابد.

یک بار مارک آسیتو با همان خوش‌خلقی و شور و حرارت همیشگی خودش یک دفترچه حساب پس‌انداز قدیمی و بی‌رنگ و رو را نشانم داد که آن را درحالیکه استفاده نشده بود در یک فروشگاه کتاب‌های دست‌دوم پیدا کرده بود. او به من گفت که منتقد درونی خودش را اخراج کرده و به جای آن یک گروه تشویق کننده را استخدام کرده است.

«تصمیم گرفتم نام تمام کسانی راکه به طریقی مرا حمایت کرده بودند بنویسم. تا این لحظه، دویست و ده اسم را ثبت کرده‌ام.»

به یکی از مدخل‌های اولیه اشاره می‌کند: واکنش به جوان‌تر از فصل بهار.

«سال اولم در کارنیگی ملون بود. اولین باری که در عمرم جلوی حاضران درکلاس خواندم، زنی در ردیف جلو آه کشید. آن را در فهرست موفقیت‌هایم ثبت کردم. آن یک لحظه بود، لحظه‌ای بسیار کوچک.»

چون حالا کتابچه‌ای دارد که آنها را در آن ثبت کند، دائماً نام‌های جدید پیدا می‌کند و بر شمار ستایش‌ها می‌افزاید.

«گوشم نسبت به آنها حساس‌تر شده است. مثلا بعد از اجرا یک نفر حرف قشنگی می‌زند؛ یکی از طرفداران تقاضای امضا می‌کند؛ از یک دوست نامه‌ای دریافت می‌کنم که پر از حرف‌های دلنشین و خوشایند است؛ آنها را در دفترچهٔ پس‌انداز خودم ثبت می‌کنم.

«حرف‌هایی را که مردم در بارهٔ من می‌زنند ثبت می‌کنم. کلمات را در گیومه می‌گذارم و نام آن افراد را در آخر می‌نویسم، فقط برای اینکه یادم باشد، برای اینکه دوباره همان کمکی را از آنها بگیرم که بار اول گرفتم.»

برای ثبت کردن تشویق‌ها و ستایش‌هایی که از شما می‌شود لازم نیست حتماً در زمینهٔ هنرهای نمایشی کار کنید.

من یکی از همین دفترچه‌ها را برای خودم تهیه کردم و به هر یک از بچه هایم نیز یکی دادم و از آنها خواستم دفترچه را با تمام حرف‌های قشنگی که مردم در بارهٔ آنها می‌زنند پر کنند.

همانطور که مارک فهمیده، دفترچهٔ ستایش‌ها می‌تواند جلوی منتقد را بگیرد، یعنی همان صدای درونی که تخم تردید و یأس را می‌کارد. وقتی در راه رسیدن به رؤیاهای خود دچار تزلزل می‌شوید با خواندن دفترچهٔ ستایش‌ها به یاد خصایصی می‌افتید که دیگران در شما دیده‌اند. ستایش‌ها همچنین درکنار هم نشانه‌ها و علائم هستند، «فرمان‌های رو!.» نقاط قوت شما بیشتر از آنی است که خودتان فکر می‌کنید، اما وقتی آنها را درکنار هم می‌بینید متوجه چیزهایی می‌شوید که به خاطر آنها مستحق تعریف و تمجید بوده‌اید.

پر کردن جاهای خالی

پیام این کتاب در مجموع این است که تبدیل به یک آهن‌ربا، یک عامل پذیرنده شویم ـ ماجرایی که از خانه بیرون می‌زند تا اتفاق بیافتد. وقتی

خودتان را به یک کتابچهٔ جمع‌آوری مجهز می‌کنید گویی جادو با قدرت بیشتری اتفاق می‌افتد.

به همین دلیل است که «پرکردن جاهای خالی» دفترچه‌ای که بر اساس مضمونی خاص طراحی شده می‌تواند کاری لذت‌بخش باشد. جاهای خالی باعث می‌شود مترصد اتفاقات خوب باشید.

سال‌ها قبل، یک «دفترچهٔ اپرا» را از روی کاتالوگ کتابفروشی ریزولی سفارش دادم. این دفترچه در نوع خود بی‌نظیر است ـ بسیار زیبا، با طرح‌های مدادی عصر ویکتوریا، تزیینات و نقش و نگارهایی که سیصد صفحهٔ لب‌طلایی آن را می‌آرایند.از این دفترچه بی‌نهایت لذت بردم. روکش کوچک و تمیز، صفحات خیلی کوچک و جدا شدن بخش‌های مختلف به شکلی جالب، مرا مسحور کرد. نیمهٔ نخست این کتابچهٔ کوچک ۲/۷۵ در ۴/۲۵ اینچ «نمایهٔ موضوع» است برای فهرست کردن اجراها و بازیگران اصلی به ترتیب حروف الفبا. برای جداکردن نیمهٔ دوم از تصویر فرشته‌های آسمانی استفاده شده است که تابلویی را به دست دارند و روی آن نوشته شده «دفتر یادداشت‌ها از اینجا شروع می‌شود.» این قسمت دارای صفحات شماره خورده‌اند که در آنها به جداول جلوتر ارجاع داده شده است. در بالای تمام صفحات بخش یادداشت‌ها، راهنمایی با حروف خاکستری وجود دارد که یادآوری می‌کند نکات اصلی را وارد کنید: نام «اپرا»، «تاریخ» اجرا، و «محلی» که در آن اپرا را دیده‌اید. همین ستون آخر بود که مرا گیج کرد.

از وقتی که به سیاتل آمده‌ام تنها «محلی» که در آن به تماشای اپرا رفته‌ام همین جاست. هرچند که ما اینجا اپرایی در کلاس جهانی داریم و بهترین صداها را از سراسر جهان جذب می‌کنیم، اما من همیشه فکر می‌کردم چقدر کسل‌کننده می‌شود که در بالای هر صفحه در زیر عنوان

«محل» فقط اسم «سیاتل» را بنویسم.

من هم مثل سر ادموند هیلاری که به قلهٔ اورست صعود کرد به این دلیل که آنجا بود، تصمیم گرفتم در ستون آخر، به این دلیل که آنجا بود، تنوعی ایجاد کنم.

طولی نکشید که دوستم نانسی که آن زمان در سان‌دیگو زندگی می‌کرد مرا به خانه‌اش دعوت کرد. به او گفتم که دوست دارم زمان اجرای لا تراویتا به آنجا بروم و او هم باکمال میل برای من و خودش بلیط تهیه کرد.

آن اجرا اولین مورد «متفاوتی» بود که در ستون «محل» وارد شد.

چند هفته بعد از من دعوت شد تا در نیویورک یک کلاس کارگاهی برگزار کنم؛ شرکت برگزار کننده دو تاریخ را پیشنهاد کرد. من قبل از انتخاب تاریخ دوم، برنامهٔ اپرای متروپولیتن را بررسی کردم و متوجه شدم که با زمان اجرای سالوم توسط ریتا هانتر تداخل دارد. عالی بود. تصمیم گرفتم از آن به بعد هر وقت امکانش وجود داشت قرارهای نیویورک‌ام را در زمانی نزدیک به شب‌های افتتاحیه یا اجرای اول خوانندگان محبوبم ترتیب بدهم.

برنامهٔ خودم را به یک سفرکاری دیگر نیز گسترش دادم. جاهای خالی در دفترچهٔ کوچک من در واقع مادر اختراع بودند. دائماً ایده‌های بیشتر و بیشتری برای پر کردن ستون «محل» به ذهنم می‌رسید. ویراستار کتابم نوشتن در هر دو سوی مغز در مینیاپولیس زندگی می‌کرد؛ ما لازم بود برای انجام ویرایش نهایی و عمقی با هم ملاقات کنیم. جلساتم را با او طوری برنامه‌ریزی کردم که همزمان با تور «ملاقات در مینیاپولیس» باشد. روزها جلسات هیجان‌انگیز اما فشرده‌ای با ویراستارم داشتم و شب‌ها توانستم پشت سرهم به شش اپرای متروپولیتن بروم. (هر شب می‌گفتم «اپرا بهتر از این نمی‌شود» اما شب بعد کار بهتری را می‌دیدم.) دوست دارم فکر

کنم ریتم موسیقی مجلل اپرایی در بین سطور کتابم احساس می‌شود.

بزرگ‌ترین دستاوردم زمانی بود که در قاهره پایتخت مصر سخنرانی داشتم و توانستم آن را با اجرای آیدا۱ در فضای باز در لوکسار، در صحرا، هماهنگ کنم. پس‌زمینهٔ صحنه، معبد ملکه هاتشپسوت در درهٔ ملکه‌ها بود. حالا چنین «محلی» ارزش ثبت کردن را داشت.

دفترچهٔ اپرای ریزولی زندگی خاص خود را داشته و پر کردن جاهای خالی آن زندگی مرا تغییر داده است.

بعد شروع کردم به فکر کردن در بارهٔ بخش الفبایی کتابچه؛ از خودم پرسیدم این بخش علاوه بر ردیف کردن نام اپراها، هنرمندان و آهنگسازان، چه استفادهٔ دیگری می‌تواند داشته باشد؟ به این نتیجه رسیدم که در این قسمت امضای هنرمندان را جمع کنم.

بنابراین شروع کردم به تلاش برای دیدن ستاره‌های اپرا در پشت‌صحنه و گرفتن امضای آنها. در انتها پنجاه و یک امضا جمع کردم؛ از جمله ستاره‌هایی مثل پلاچیدو دومینگو، جروم هینز، کیری ته کاناوا، کارول وینس و آهنگسازانی مثل آلن هاوهانس، کارلیزل فلوید و دانیل کاتان.

حالا باید یک کتابچهٔ اپرای جدید سفارش بدهم چون این یکی پر شده است. پر از چیزهای سرگرم‌کننده و پر از ماجرا و سفرهایی که وقتی آن را سفارش می‌دادم هرگز در مخیله‌ام نمی‌گنجید.

و این است نقشی که این نوع صندوق‌های پیشنهادات برای مغز می‌توانند در زندگی شما هم ایفا کنند. صرفنظر از نوع صندوق پیشنهاداتی که شما استفاده می‌کنید ـ دفتر سکان، خبرنامه یا کارت‌های نمایه ـ آوردن آنها روی کاغذ باعث تغییر گفتگوی درون ذهن شما می‌شود. این کار باعث می‌شود توجه کنید، به ایده‌های خود شاخ و برگ بدهید و الهامات خود را ثبت نمایید. این کار شما را به سوی امر ممکن سوق می‌دهد.

• حالا نوبت شماست •

۱) یک دفتر یادداشت کوچک و جیبی برای نوشتن تهیه کنید. برای اینکه به افکار مفیدی دست یابید و متوجه زندگی پیرامون خود شوید لازم نیست حتماً در یک کلاس کارگاهی یا یک کشور جدید باشید. همراه داشتن دفتر یادداشت، مغز شما را وادار می‌کند که راه‌هایی برای رسیدن به اهداف مورد نظر ارائه دهد و شما را ترغیب به ثبت ستایش‌ها، «فرمان‌های رو!» و نشانه‌ها و علائمی می‌کند که نشان می‌دهند مسیر درستی را در پیش گرفته‌اید.

۲) برای یک هفته، کارت‌های بزرگ نمایه را جایگزین دفتر یادداشت‌ها کنید. روی هر کارت فقط یک فکر، یک لحظهٔ کشف و شهود را ثبت کنید و سپس هر ایده دیگری را که پیرامون آن لحظهٔ کلیدی به ذهنتان خطور می‌کند یادداشت کنید. در پایان هفته، از خودتان سؤال کنید: این روش چه فرقی با بقیهٔ سیستم‌هایی که استفاده کرده‌ام دارد؟ آیا دلم می‌خواهد آن را ادامه دهم یا به روشی که قبلا استفاده می‌کردم برگردم؟ آیا این روش باعث شد بر تعداد لحظات روشن‌بینی و بصیرت افزوده شود؟ آیا دسته‌بندی و ضبط آنها آسان‌تر شد؟ روشی را ادامه دهید که بیشترین کارآیی را برای شما دارد. هر از گاه روش‌های دیگر را نیز امتحان کنید.

۳) یکی از انواع کتابچه‌های پرکردنی را از فروشگاه بخرید یا سفارش بدهید که معرف یکی از علایق قبلی شما یا چیزی باشد که تازه می‌خواهید آن را دنبال کنید. برای این علایق

محدودیتی وجود ندارد: سرگرمی‌ها، رویدادهای ورزشی، اطلاعات سرمایه‌گذاری. و بعد ببینید چه اتفاقی می‌افتد وقتی راه‌هایی برای پر کردن کتابچه پیدا می‌کنید. مثلا اگر تصمیم بگیرید جاهای خالی را در یک کتابچهٔ خوراکی‌ها پر کنید ممکن است شروع به امتحان کردن محصولات نامعمول کنید و به زودی در این زمینه‌ها تبدیل به یک متخصص شوید.

یا این ایدهٔ هوشمندانهٔ متعلق به یکی از دوستان مرا امتحان کنید که به محلهٔ جدیدی رفته بود و برای یافتن دوستان جدید مشکل داشت. او یک کتابچهٔ آدرس خرید و تصمیم گرفت آن را فقط با نشانی آشنایان جدید پر کند. کتابچهٔ او تبدیل به وسیله‌ای برای آشنایی با افراد جدید شد.

حتی اگر به جای تازه‌ای نقل مکان نکرده‌اید باز هم یکی از این کتابچه‌ها تهیه کنید و قول بدهید فقط آدرس کسانی را در آن وارد کنید که در کتابچه‌های قبلی شما وجود ندارند. ببینید کتابچه با چه سرعتی پر می‌شود و چه تعداد دوستی‌های تازه وارد زندگی‌تان می‌شود.

وقتی یک صندوق پیشنهادات برای مغز خود داشته باشید، متوجه می‌شوید دوبرابر سابق زندگی می‌کنید.

۴

آماده شدن
برای دریافت کردن

ناپلئون هیل می‌گوید «فرق است میان آرزوی چیزی را داشتن و آمادهٔ دریافت آن بودن.»

چگونه این تفاوت را تمیز می‌دهید؟ از کجا می‌فهمید کِی آماده هستید، یا اگر آماده نیستید از کجا می‌فهمید چطور می‌توانید به آن مرحله برسید؟ داستان گلوریا نمونهٔ خوبی از کسب آمادگی برای رسیدن به یک هدف است.

داستان گلوریا

«مردی جلوی من می‌ایستد و می‌گوید "دوست دارید یک نوشیدنی با هم بخوریم؟"»

زن به مرد نگاه کرد و بعد به طرف دوستش که با او بود چرخید.

«برویم؟»

دوست او در جواب آهسته گفت «من باید برگردم خانه»، برای همین زن گفت «چند دقیقه بمان.»

بنابراین مرد نشست.

«اینطوری شد که با او آشنا شدم. مطمئنم فرشته‌ها بودند که او را از روی صندلی‌اش بلند کردند»ـ حالا دارد می‌خندد ـ «چون وقتش رسیده بود.»

گلوریا، همچنان با شگفتی و لذت، دارد برایم شبی را شرح می‌دهد که با شوهر آینده‌اش آشنا شد.

آنها شروع به صحبت کردند و گلوریا از حس طنز مرد و طرز لباس پوشیدن او خوشش آمده بود. دوست گلوریا که عجله داشت بلافاصله تمام سؤالات مناسب را پرسید.

«بنابراین فهمیدیم که اسمش تد است، و فهمیدیم که سه سال است از همسر قبلی‌اش طلاق گرفته، فهمیدیم که یک دختر دوازده ساله دارد، فهمیدیم که حقوقدان است؛ و همهٔ اینها را در کمتر از ده دقیقه فهمیدیم. بعد من و او شروع کردیم به زدن حرف‌های عاشقانه و دوستم گفت "من می‌روم، مشکلی نیست؟" و من گفتم "نه"، و او ما را تنها گذاشت.»

من و گلوریا در کلاسی کارگاهی که در نیویورک برگزار می‌کردم با هم آشنا شدیم.

الآن شانزده سال از ازدواج او و تد می‌گذرد اما شرح آشنایی آنها آنقدر تازه است که انگار همین دیروز اتفاق افتاده. اتفاقاتی مثل این هرگز به گذشته تعلق ندارند و هرگز کهنه نمی‌شوند. این یک داستان لطیف عشقی است و مثل هر چیز دیگری، داستان آماده شدن و شکیبایی است ـ داستانی آموزنده برای کسانی که می‌پرسند، آماده شدن برای دریافت کردن یعنی چه؟

آنها مدتی با هم گپ زدند و بعد مرد پیشنهاد کرد او را با ماشین برساند.

وقتی داشتند دور از مرکز شهر می‌راندند تد رو به او کرد و پرسید:

«فکر کنم شما باید جواب دعاهای مادرم به سنت جود باشید.»

«ببخشید. شما جواب دعاهای مادرم به سنت آنتونی هستید.»

و اینگونه بود که آنها با هم آشنا شدند.

نامه‌ها چطور آغاز می‌شوند

گلوریا دو سال تمام با این اعتقاد زندگی کرد که این لحظه فرامی‌رسد ـ فقط نمی‌دانست کِی. چون ویژگی منحصربه‌فرد داستان گلوریا و تد این است که گلوریا از بیست و دو ماه قبل از آشنایی‌شان تقریباً هر روز برای تد نامه می‌نوشت.

نوشتن نامه‌ها از کجا آغاز شد؟

وقتی گلوریا آخرین سال‌های دههٔ سی زندگی خود را می‌گذراند یک شب به یکی از دوستان متأهل خود گفت که خیلی دوست دارد برای خودش شوهری پیدا کند.

«بعد دوستم تعریف کرد که هر وقت می‌خواسته بچه‌دار شود برای خدا نامه می‌نوشته تا فرزند دلخواهش را به او بدهد.»

گلوریا تصمیم گرفت همین ایده را با موقعیت خودش منطبق کند. او شروع به نوشتن نامه‌هایی کرد که آنها را «نامه‌هایی به یار» نامید. آن نامه‌ها باعث تغییر فکر گلوریا شدند.

«کاری که آن نامه‌ها برای من کردند این بود که باعث شدند احساس کنم چقدر واقعی می‌تواند باشد. بعد فکر کردم اگر واقعی است پس فقط مسأله زمان است. فقط باید صبر می‌کردم تا اتفاق بیافتد.

از همان اولین نامه، همه چیز را صاف‌وپوست کنده با شریک ناشناختهٔ زندگی‌اش درمیان می‌گذارد. به علاوه، ته دل خودش می‌دانست که آمادگی برای دریافت کردن باعث علاقه و اشتیاق برای کار کردن روی آن می‌شود.

یار عزیزم،

وقتی فکر می‌کنم که شاید در این زندگی تنها باشم روحم بی‌تاب می‌شود. اما وقتی روحم زلال‌تر است ته دلم احساس می‌کنم که این صحت ندارد. اگر تمنای رسیدن به تو را احساس می‌کنم و آماده‌ام مرزهای دور خودم را فروبریزم، آماده‌ام برای اینکه خودم را وقف دیگری کنم و چنین زندگی شسته و رفته‌ای نداشته باشم، حتماً تو وجود داری.

بیش از پیش با گسست‌های درونی خودم که ما را از هم جدا می‌کند در تماس هستم. وقتی به وجود آنها اعتراف می‌کنم به هم نزدیک می‌شویم تا با هم باشیم. تو هم مرا در قلبت احساس می‌کنی؟

بیا تا خیلی زود در کنار هم باشیم.

الهی آمین.

تجسم کردن آرزو

ناپلئون هیل در جای دیگری می‌گوید «هیچ‌کس آمادهٔ چیزی نیست مگراینکه باور داشته باشد که می‌تواند آن را به دست بیاورد. ذهن باید در حالت اعتقاد باشد، نه صرف امید یا آرزو.»

گلوریا اطمینان داشت و از نوشتن استفاده کرد تا با تجسم خصایصی که در همسر خود آرزو می‌کرد، بر آن اطمینان مهر تأیید بزند.

در کتاب مؤثر است! می‌خوانیم «اگر بدانی چه می‌خواهی، می‌توانی به دستش بیاوری.» گلوریا همسر ایده‌آل خود را پیوسته تصویر می‌کرد و تصور خود را از جفت مناسب در نوشتهٔ خود متبلور می‌ساخت. او کسی خواهد بود که، پیش از هر چیز، «عاشق زندگی است» و بعد،

او از نقاط قوت یا ضعف یک زن هراسی ندارد. آنها را تحسین می‌کند و به آنها بال و پر می‌دهد.

به من نیاز خواهد داشت. به دیدگاه من و عشق من به زندگی نیاز خواهد داشت. نسبت به امیدواری من سپاسگزار خواهد بود.
با هم که باشیم هیچ کاری محال نیست. در کنار هم و در عین حال جدا از هم خواهیم بود و یکدیگر را بال و پر خواهیم داد.

گلوریا تصوری راکه از محبوب خود داشت، هم شخصیت و هم ظاهر او را، بارها و بارها به روی کاغذ آورد.

موهای سیاه و مجعد، چشم‌های آبی، قد و قوارهٔ متوسط و کمری باریک دارد. او زندگی خانوادگی به سبک ایتالیایی را درک می‌کند و با آن موافق است. او زن‌های قد کوتاه و مو قرمز با بدن‌های متناسب ــ مثل من ــ را دوست دارد.

از اینکه تا این حد وارد جزئیات شود کمی وحشت دارد لذا در اینجا توقف می‌کند تا از این کار خود دفاع کند.

(ای یار، باید تو را با تمام جزئیات تجسم کنم، لذا از بیان آنچه در مورد تو آرزو دارم طفره نمی‌روم.)

بعد ادامه می‌دهد:

مرد من تصویر روشن و واضحی از من دارد و نیازها و خواسته‌هایم را می‌شناسد. من او را می‌بینم و نیازها و آرزوهایش را می‌دانم، واقعاً می‌دانم. ما با هم بازی خواهیم کرد و خواهیم خندید.

هر چه فهرست شما از «شرایط رضایتبخش» روشن‌تر باشد دنیا راحت‌تر می‌تواند خواسته‌تان را به شما بدهد.

ای یار، باز هم تو را با قد متوسط، قوی، خوش‌قیافه، با موهای مجعد و چشم‌های روشن می‌بینم. دست‌های قوی، صداقتی عمیق و حقیقتی

معنوی، تاجری با حس امنیت و آگاهی از راه‌های پول درآوردن و پول داشتن. نه به خاطر خودش بلکه به خاطر شادی، عشق، صلح و سخاوتی که به جهان ارزانی می‌کند.

او اطمینان دارد که آنها با هم پیوند درونی عمیقی خواهند داشت و از فعالیت‌های بیرونی واحدی لذت خواهند برد.

انرژی زیادی برای انجام وظایف داری و در عین حال می‌خواهی راحت و تنبل باشی، با خودت و من و ازدواجمان رابطه برقرار کنی. مثل من به ورزش، موسیقی، رقص، هنر و وقت گذراندن با دوستان علاقه‌مندی. در لباس پوشیدن باسلیقه‌ای و در لباس‌های اسپرت یا لباس شب احساس راحتی می‌کنی، و مثل من دوست داری از زندگی لذت ببری.

او تصور می‌کند زندگی با مرد محبوبش چگونه خواهد بود:

هر روز با وضوح بیشتری احساس می‌کنم زندگی مشترک با تو چگونه خواهد بود. احساس سلامت، شراکت، عشق، و با هم رشد کردن.
خودمان را می‌بینم که زندگی گرم. عاشقانه‌ای داریم، به همدیگر احترام می‌گذاریم و عشق می‌ورزیم و به بهتر شدن زندگی همدیگر کمک می‌کنیم.
چقدر دوست دارم زندگی‌ام را با تو شریک شوم و همسرت باشم.
خدای من کاری کن تا من و او هر چه زودتر در کنار هم باشیم.
آمین.

حذف کردن قسمت‌های به‌دردنخور

تد و گلوریا در ماه فوریه با هم ازدواج کردند یعنی یازده ماه بعد از

آشنایی‌شان. این اتفاق آنقدر خوب و رؤیایی بود که تقریباً نمی‌شد باورش کرد، اما گلوریا فهمید که برای رسیدن به اینجا زحمت زیادی کشیده و مستحق آن است.

«در فرایند نوشتن و تجسم کردن، همواره نوعی تسلیم شدن، نوعی کارکردن روی چیزهایی وجود دارد که شما را از رسیدن به آرزویتان باز می‌دارد. فقط نوشتن نیست. نوعی مسیر موازی نیز وجود دارد، کارهایی که باید انجام داد.»

گلوریا از بصیرت کافی برخوردار بود که بداند آنچه بیرون از ما اتفاق می‌افتد (یا نمی‌افتد) اغلب انعکاسی است از کشمکش درونی ما.

یار عزیزم،

این اواخر کار من خلاص شدن از شر ارواح قدیمی است. پیش از آنکه به آزادی لازم برای با تو بودن دست یابم باید از گذشته فاصله بگیرم. چیزی که حالا مرا می‌ترساند این است. من در برزخ هستم. جایی میان حالا و آینده.

بزرگ‌ترین مانعی که پیش رو دارم این است که تصدیق کنم از عشق ورزیدن به تو در کالبد جسمانی‌ات خیلی وحشت دارم. می‌توانی ببینی که چگونه موانعی می‌سازم تا با تو نباشم.

روحم در تمنای وصال تو می‌سوزد و در عین حال از آن وحشت دارم.

پاسخ گلوریا در چشم‌پوشی و دست‌شستن مداوم بود.

یار عزیزم،

مدتی است با تو رودررو حرف نزده‌ام. در این مدت آرزویم را در دستان پدر آسمانی‌مان قرار دادم تا برآورده شوند.

همچنان روی تسلیم درونی و اعتمادی کار می‌کنم که برای به چالش

کشیدن «نه» گفتنم به زندگی و تبدیل آن به یک «آری» لازم است. قول می‌دهم بیشتر دعا بخوانم، مراقبه کنم و فضای بیشتری برای رشد درونی‌ام فراهم کنم.

او از این چالش استقبال کرد و همزمان به ناکامی خود اعتراف کرد. روزهایی بود که حتی دوست نداشت از خانه خارج شود.

خودم را از انظار پنهان کرده‌ام، یار عزیزم. امروز و دیروز خیلی سخت گذشت. احساس می‌کنم هرگز پیدایت نخواهم کرد و خواست خدا نیست که همدیگر را ببینیم ـ که حرف بی‌معنایی است چون از خواست خدا اطلاعی ندارم. فقط می‌توانم ایمان داشته باشم.

اما امروز احساس کردم دلم می‌خواهد به هر مردی که از کنارم رد می‌شود چنگ بیندازم. وقتی چنین احساسی به من دست می‌دهد دلم می‌خواهد پنهان شوم و خودم را از انظار مخفی کنم. البته درک می‌کنی که خودم را از تو مخفی نمی‌کنم. این کار را می‌کنم چون تو را می‌خواهم.

امروز صبح و دیشب خیلی احساس تنهایی می‌کردم و با تمام وجود خواستار حضورت بودم.

تو را همین حالا می‌خواهم اما می‌دانم که تقاضا کردن فایده‌ای ندارد.

حدوداً یک ماه قبل از ملاقات با تد، گلوریا به بالاترین حد نومیدی و یأس رسید. با مردی آشنا شد که ته دلش می‌دانست همان کسی نیست که به دنبالش می‌گردد اما از اینکه با او رابطه برقرار نکرده بود احساس سرخوردگی می‌کرد.

«در آن لحظه خیلی مأیوس بودم. با چند مرد دیگر باید آشنا می‌شدم تا به آرزویم برسم؟ از خشم فریاد می‌زدم، چند مرد دیگر؟»

اما نوشتن باعث می‌شد این سرخوردگی مدت‌های طولانی ادامه پیدا نکند. در واقع بیست دقیقهٔ بعد به حال عادی برمی‌گشت.

«مثل کابوس بود. وحشتناک بود و گریه می‌کردم و بنظر می‌رسید در اعماق یأس دست‌وپا می‌زنم اما لحظه‌ای بعد ایمانم را دوباره به دست می‌آوردم. همیشه به جایی برمی‌گشتم که دوباره بگویم "غیرممکن نیست".»

و بعد یک بار دیگر به سراغ نوشتن می‌رفت.

یار عزیزم،

ته دلم می‌دانم که به عشق، دوستی ــ و در حالیکه منتظرت هستم ــ به شکیبایی نیاز دارم.

خواهش می‌کنم زودتر به خانه بیا.

آرزوی روز تولد

بعد از یک سال نامه نوشتن، گلوریا تاریخ مورد نظر خود را در شب سال نو اعلام کرد.

یار عزیزم،

امسال برای ما سال مهمی است. انتظار دارم تا روز تولد چهل سالگی‌ام در کنار هم باشیم. از پدر آسمانی‌مان خواسته‌ام تا این آرزوی روز تولدم را اجابت کند. دارم به خودم می‌باورانم که زمان ما رسیده.

برای دیدنت آماده‌ام. تقاضاکردن بی‌فایده است. ایمان است که ما را به هم می‌رساند.

در کمال آرامش منتظرت هستم. زندگی‌ام را می‌گذرانم، آماده‌ام و می‌دانم که در برابرم ظاهر خواهی شد.

پس خواهش می‌کنم به خانه نزد من بیا و بگذار زندگی مشترکمان را آغاز کنیم. آری، در چهل سالگی‌ام. تا روز تولدم، خواهش می‌کنم.

به آنچه با هم خواهیم داشت، ای یار غار، عشق می‌ورزم و بی‌صبرانه منتظر زندگی مشترکمان هستم.

بعد، یک هفته مانده به روز تولدش، به خود جرأت داد و برای نخستین بار عنوان شوهر را نیز به ابتدای نامهٔ خود افزود.

یار غار و شوهر عزیزم،

مطمئنم به زودی با هم خواهیم بود. سال‌هاست که خودم را برای آمدنت آماده می‌کنم.

و علناً او را به جشن خود دعوت می‌کند و تاریخ و زمان و مکان را به اطلاعش می‌رساند.

خیلی دلم می‌خواهد برای جشن روز تولدم، شنبهٔ آینده، ۹ آوریل، ساعت ۸ شب اینجا باشی.

اما او نیامد.

ظاهراً گلوریا به آمادگی و شکیبایی بیشتری نیاز داشت. نامه‌های بعدی بر این واقعیت صحه می‌گذارند اما نیامدن او را به این معنا نمی‌گیرند که اصلا نخواهد آمد، فقط مدت بیشتری طول می‌کشید.

دعا می‌کنم آماده شدن تو برای بودن با من و آماده شدن من برای بودن با تو به زودی با هم مصادف شوند. الهی آمین.

کامل بودن

در فلسفهٔ چینی فنگ شویی، هماهنگی محیط پیرامون ما بازتابی است از تعادل درونی ما. گلوریا در راه آماده شدن برای ملاقات با تد، متوجه شد

که دارد کارایی فضاهای کار و زندگی خود را بالا می‌برد. او آگاهانه تصمیم گرفت زندگی تمام و کمالی داشته باشد خواه ازدواج کند خواه نکند.

«آری، درست است در آرزوی ازدواج بودم اما باید از خودم می‌پرسیدم اگر هیچ‌وقت ازدواج نکنم چه اتفاقی می‌افتد؟»

گلوریا در اقدامی مهم و نیروبخش، به این نتیجه رسید که برای داشتن ظروف چینی زیبا لازم نیست حتماً ازدواج کرده باشد، لذا شروع کرد به جمع‌آوری ظروف رویال دالتون و خریدن سرویس غذاخوری. بعد به جای اینکه همیشه در مناسبت‌های فامیلی میهمان باشد شروع کرد به دعوت از دیگران برای شام روزهای تعطیل.

مسأله اصلا وادادن نبود بلکه می‌خواست زندگی غنی و بامعنایی داشته باشد.

و درحالیکه هر یک از این اقدامات تعالی‌بخش را انجام می‌داد آنها را با محبوب خود درمیان می‌گذاشت.

دارم خودم را پیدا می‌کنم. عشقم، نیازم و آرزوهایم همگی درست در سطح قرار دارند. حس طنزم دارد بهتر می‌شود و باید بیایی و نقاشی‌های آبرنگم را ببینی ــ دارم تا جایی که می‌توانم تمام‌وکمال زندگی می‌کنم و آمدن تو را انتظار می‌کشم و وظایف تازه‌ام را به عنوان همسر تو.

دارم زنی می‌شوم که تو می‌خواهی باشم، یا دست‌کم زنی که خودم می‌خواهم برای تو باشم. دارم یاد می‌گیرم با خودم زندگی کنم تا بتوانم با تو زندگی کنم.

آیا می‌شود به زودی درکنار هم باشیم.

دوستت دارم.

گلوریا، در حالیکه همچنان خودش را برای مرد زندگی‌اش آماده می‌کرد، می‌دانست که برای خودش هم فوایدی دارد.

اغلب به تو گفته‌ام که داشتم خودم را برای اینکه با هم باشیم آماده می‌کردم. باید قبل از اینکه بتوانیم با هم باشیم، استقلال و اشتیاقم به زندگی را دوباره احساس کنم. در سالی که گذشت چیزهای زیادی یادگرفتم که برای با هم بودنمان اهمیت حیاتی دارد. مهم‌ترین درس این است که بدانم اگر تا سال‌ها به هم نرسیم باز هم خوب و سرحال خواهم بود. بقای من بسته به این نیست که با هم باشیم بلکه با هم بودن ما یک جایزه و یک پاداش است. چیزی خاص و فوق‌العاده.

آیا ممکن است متفاوت باشد

گلوریا مشغول خریدن ظروف چینی، نقاشی‌های آبرنگ و چیزهای تزیینی بود. او شغل پردرآمد و دوستان خوبی داشت، به سفر می‌رفت و همچنان از نوشتن به عنوان وسیله‌ای برای کشف و شهود و بالندگی استفاده می‌کرد. چه چیزهایی در زندگی او وجود داشت که مانع از آمدن شوهر آینده‌اش می‌شد؟

در واقع، فکر اختلافات زناشویی گلوریا را به وحشت می‌انداخت. وقتی به زندگی‌های زناشویی اطراف خود و جنگ و دعوای زن و شوهرها نگاه می‌کرد شور عشق جای خود را به بی‌حوصلگی و ملال می‌داد.

یار غار و شوهر عزیزم،

هوز هم به ازدواج‌های ناموفق، عدم‌خوشبختی، افرادی که طلاق می‌گیرند و کشمکش‌ها و نارضایتی دائم برخی از دوستان متأهل فکر می‌کنم و نمی‌توانم حواسم را به سرمشق‌های مثبت معطوف کنم. بلی، اگر حقیقت را بخواهید اصلا دوست ندارم جای کسانی باشم که زندگی زناشویی دشواری دارند و نمی‌خواهند آن را تغییر بدهند.

هر چه بیشتر در بارهٔ ترس خود نوشت به این نکته بیشتر پی برد که این ترس مانع از تجربه کردن عشق و صمیمیتی می‌شد که در آرزوی آن بود.

چیزی که ما را از هم دور نگه داشته ترس من است. ترس از اینکه با هم دعوا کنیم، اعصاب همدیگر را خرد کنیم و از زندگی آنطور که باید و شاید لذت نبریم. اما در نهایت، ترس من از خرحمالی و نفرت در زندگی زناشویی است. من ازدواج‌هایی را که به‌نظر از همه دشوارتر می‌رسند نمونه‌ای از آن چیزی می‌بینم که در آینده خواهم داشت.

او از یار غارش سؤال صادقانه‌ای پرسید:

آیا ممکن است زندگی زناشویی من جور دیگری باشد؟

و با تردید شروع کرد به کاوش در اینکه نگاهش به روابط چگونه او را از دیگران متمایز می‌کند:

من اهمیت زیادی برای عشق و پرورش دادن رابطه قائلم.
...من به مسیر شخصی‌ام برای رسیدن به حقیقت و صداقت که خیلی‌ها وارد روابط خود نمی‌کنند، اعتماد دارم. در اینجاست که می‌توانم امیدوار باشم. تعهدم به عشق و تعهدم به حقیقت.
در اینجاهاست که رابطهٔ من از روابط «ناصحیح» متمایز می‌شود.

پیک‌نیک با دوستان و اعضای فامیل باعث شد چشم او به شکل دردناکی باز شود. گلوریا این صحنه را به گونه‌ای تأثرانگیز برای محبوب خود وصف می‌کند و معانی آن را برای وی تشریح می‌نماید.

امروز را با تعدادی از اعضای فامیل گذراندم که بچه‌های زیادی دارند. وقتی واقعیت آدم‌ها را دیدم دلگرم شدم. نه آن تصویر ایده‌آلی از بچه‌های بی‌نقص، والدین بی‌نقص، یا زوج‌های بی‌نقص. مردم واقعی، دوستانم، که تلاش می‌کنند دوست بدارند، بپذیرند و در دنیای خدا باشند. این وجه از پذیرش است که می‌خواهم وارد زندگی زناشویی‌مان کنم.

آرزو دارم در کنار تو باشم تا زندگی مشترک خود را آغاز کنیم. در هفته‌های اخیر برخی برداشت‌های غلط را از ذهنم پاک کرده‌ام.
خصوصاً این اعتقادم راکه هیچ ازدواجی نمی‌تواند موفق و رضایت بخش باشد.
همین اعتقادات است که امروز بارها و بارها به چالش می‌کشم.

تجسم کردن صحنهٔ ملاقات آنها

گلوریا همچنان در نوشته‌های خود به تجسم کردن ظاهر شوهر آینده‌اش و حتی نحوهٔ ملاقات آنها ادامه داد.

ملاقات ما ممکن است یکی از اتفاقات عادی زندگی روزمرهٔ من باشد. ما همدیگر را می‌بینیم و می‌دانیم که با هم خواهیم بود. دست خدا تقریباً بلافاصله آشکار خواهد شد. شادی و تحرکی که به دنبال آن خواهد آمد نعمات بی‌پایان خدا را بیش از پیش بر ما نازل خواهد کرد.

خودش را تصور کرد که وارد اتاقی می‌شود و برای نخستین بار با او ملاقات می‌کند.

یار عزیزم،
تو نشسته‌ای و باکسی در بارهٔ یک فکر تازه و هیجان‌انگیز گپ می‌زنی. تو مرا به‌جا می‌آوری و من تو را و هر دو می‌دانیم که به همدیگر

تعلق داریم. با هم حرف می‌زنیم و در یک چشم بر هم زدن دوستی‌مان شروع می‌شود. احساس می‌کنیم که مجذوب هم شده‌ایم.

تو را از روی نگاه‌هایت و چشم‌هایت به‌جا می‌آورم.

در چشم‌هایت نوری هست و لذتی، و نگاهی طنزآمیز نسبت به زندگی، و نوعی آگاهی.

آخرین تصویر او چنان سرشار از اطمینان و یقین است که گویی حقیقتی مسلم را بیان می‌کند.

زندگی زناشویی ما با هر یک از وظایف خانوادگی‌مان ترکیب می‌شود و زندگی مشترکمان را آغاز می‌کنیم.

پذیرای هر آن چیزی خواهیم بود که زندگی به ما ارزانی می‌دارد و مصمم برای عشق ورزیدن و زندگی کردن. با وجود این تعهد همه چیز آسان خواهد بود.

لحظه‌ای تردید خواهد بود و بعد یک «بلهٔ» پرطنین.

زندگی زناشویی، خانواده، پول ـ «بله». عشق‌ورزیدن، وظایف زندگی ـ «بله». دعا، مراقبه، بخشش ـ «بله». الهی آمین.

دو هفته بعد از نوشتن این سطور، گلوریا در یک روز عادی از زندگی خود، بعد از کار به اتفاق دوستی که عجله داشت، به یک قهوه‌خانه رفت. مردی مو مشکی و متوسط‌القامه در گوشه‌ای نشسته بود و با دوستان همکارش گپ می‌زد. مرد نگاهی به گلوریا انداخت، توجه گلوریا را به خود جلب کرد، بلند شد، به سوی او رفت و او را به یک نوشیدنی مهمان کرد.

اولین چیزی که نظر گلوریا را جلب کرد برقی بود که در چشمان مرد وجود داشت.

• حالا نوبت شماست •

۱) نوشتن شرحی کامل از آنچه می‌خواهید راهی است برای بیان اینکه باور دارید آن چیز دست‌یافتنی است و شما آمادهٔ به‌دست آوردن آن هستید. هر چه دقیق‌تر بنویسید آماده‌ترید. تصویر دقیق و کاملی از آن را به روی کاغذ بیاورید ـ نه فقط هدف خود را بیان کنید بلکه بنویسید بعد از محقق شدن آن هدف زندگی روزمرهٔ شما دقیقاً چگونه خواهد بود.

۲) اگر شما هم مثل گلوریا می‌خواهید شریک زندگی خود را بیابید از روش او پیروی کنید و برای محبوب خود نامه بنویسید. به علاوه، می‌توانید. مثل دوست متأهل گلوریا، برای بچه‌هایتان هم، قبل از اینکه آنها را باردار شوید، نامه بنویسید. نظر گلوریا را در بارهٔ این نامه به یاد داشته باشید: «کاری که نوشتن این نامه‌ها برای من کرد این بود که کمکم کرد احساس کنم تا چه حد می‌توانند واقعی باشند.»

۳) اگر اتفاقات با آن سرعتی که دوست دارید روی نمی‌دهند، در نوشته‌های خود بپرسید، چه چیزهای دیگری را باید یاد بگیرم؟ در اینجا چه درسی برای من وجود دارد؟ انتظار کشیدن چه چیزی را به من یاد می‌دهد؟ اجازه بدهید قلم پاسخگوی سؤالات شما باشد.

این فرایند را گلوریا اینگونه خلاصه می‌کند: «بعد فکر کردم اگر واقعی است پس مسأله فقط زمان است. فقط باید منتظر باشم، و خودش اتفاق خواهد افتاد.»

۵

پرداختن به
ترس‌ها و احساسات

وقتی اهداف خود را به روی کاغذ می‌آورید، دائماً این نگرانی را دارید که نکند مؤثر واقع نشود یا حتی اگر مؤثر واقع شود چه اتفاقی می‌افتد و چه عواقبی دارد. سؤالات آزارنده، «اما اگر فلان شود چه؟ اگر بهمان شود چه؟»، در سرتان می‌پیچد و تیشه به ریشهٔ رؤیاهایتان می‌زند. این نگرانی‌ها ممکن است پیشرفت نقشه‌های شما را کُند کند یا آنها را به کلی متوقف نماید.

تجربهٔ دوستم یانین به من آموخت که چگونه بر این ترس‌ها و احساسات غلبه کنم.

من و یانین در کلاس‌های او با هم آشنا شدیم، کلاس‌های "سفر خود را به فرانسه برنامه‌ریزی کنید"، که وقتی به فرانسه رفتم تا چاپ نخستین کتابم را جشن بگیرم در آنها شرکت کردم.

یانین در کلاس‌های برنامه‌ریزی سفر به شاگردانش یاد می‌دهد چه چیزهایی را با خود بردارند، چه چیزهایی را برندارند و چگونه مشکلات را حل کنند. او با نمایش اسلاید، نقاط دیدنی شهرهای بزرگ و حومه را معرفی می‌کند، مسافران را با سنت‌های فرانسوی آشنا می‌کند و به آنها تا

حدی که از پس مشکلات خود برآیند، زبان فرانسه یاد می‌دهد.

چیزی که یانین در کلاس‌های خود هرگز اشاره‌ای به آن نمی‌کند این است که چطور در آغاز به این اطلاعات دست‌اول در مورد فرانسه دست یافته است.

داستان یانین

یانین در اواخر دههٔ سی زندگی به یک تور دور اروپا رفت و طی هجده روز به نه کشور سفر کرد. این سفر فشرده او را به صرافت انداخت که با اشتیاق بیشتری برای یک اقامت طولانی‌تر برگردد و خودش را در زبان و فرهنگ کشوری خاص غرق کند. اما گفتن این حرف از انجام آن آسان‌تر بود. او تعلق خاطر زیادی به دوستانش داشت، پس‌اندازی نداشت و باید قسط خانه‌اش را پرداخت می‌کرد. از این گذشته، می‌دانست که اگر شغل فعلی خود را رها کند به سختی می‌تواند شغل تازه‌ای بیابد ـ شغل فعلی معلمی که آن را به سختی به‌دست آورده بود منتظر نمی‌ماند تا او به کسب تجربه و باز کردن افق‌های دیدش بپردازد. مهم‌تر از همه آنکه، هزینهٔ این سفر بیش از آن بود که او از عهده‌اش بربیاید.

در ساعت ۲:۳۰ صبح اول ژانویه در حالیکه تازه دو ساعت و نیم از شروع سال نو گذشته بود، یانین در صفحهٔ اول دفتر یادداشت کاملا تازه‌ای که به عنوان هدیهٔ کریسمس دریافت کرده بود، متوجه شد که راه‌حل‌های بزرگ و کوچک، دراز مدت و کوتاه مدت، قابل‌مشاهده و خیالی، ناگهان به ذهنش خطور کردند. او آنها را بدون ترتیب فهرست کرد:

۱. یادگرفتن کامل زبان فرانسه و یاد گرفتن زبان آلمانی به قدر کفایت
۲. طراحی و دنبال کردن دقیق برنامه‌هایی برای زندگی و مسافرت در کشورهای مختلف
۳. نوشتن وصیتنامه
۴. قدردانی بیشتر از دوستان
۵. کسب اطلاعاتی در بارهٔ لوله‌کشی
۶. کم کردن وزن و حفظ آن

شاید یانین به شکلی نیمه‌هوشیار می‌دانست که در مورد خواستهٔ شمارهٔ دو، که ترسناک‌ترین آرزوی او بود، بی دلیل از کلمات اضافی استفاده کرده و آن را شاخ و برگ داده است، برای همین آن را در انتهای صفحه به شکلی کاملا واضح و بدون ذکر شماره تکرار کرد:

می‌خواهم بروم در اروپا زندگی کنم و در اروپا سفر کنم.

حالا که دوباره به آن نگاه می‌کند می‌داند که نوشتن آرزو به آن صورت آغاز راه بود، هرچند که در آن زمان هرگز نمی‌دانست او را به کجا خواهد رساند.

«جملهٔ خوش‌ساختی نبود. فقط می‌دانستم که می‌خواهم برای مدتی طولانی، دست‌کم یک سال، به اروپا برگردم.»

این واقعیت که هدف او یعنی «زندگی کردن در اروپا و سفر کردن در اروپا» در صفحهٔ اول دفتر یادداشت‌ها ثبت شده بود به او کمک کرد تا رؤیایش را زنده نگه دارد. هر بار که می‌نشست تا چیزی در دفتر بنویسد چشمش به آن می‌افتاد.

طی ماه‌های بعد، یادداشت‌هایش در آن دفتر حکایت از عزم راسخ او

در برابر مشکلات داشت. صفحهٔ راه‌حل‌ها چراغ راهنمایی بود که بارها و بارها به آن رجوع کرد.

زندگی یک تصمیم است

یانین دفتر یادداشت‌های آن سالِ سرنوشت‌ساز را به من داد و اجازه داد از آن نقل قول کنم. این دفتر هدیه‌ای گرانبها و شگفت‌انگیز بود. طی مدتی که مطالب مربوط به نه ماه را، که به سفر او منتهی می‌شد، می‌خواندم بارها و بارها به یاد این اصل بدیهی افتادم که: زندگی یک تصمیم است. در هر جایی از زندگی خود می‌توانید تصمیم بگیرید به شیوهٔ خاصی عمل کنید درحالیکه احساستان شما را ترغیب به رفتن به مسیری دیگر می‌کند. وقتی یک رؤیا را باور دارید باید خطر کنید. اگر منتظرید همه چیز آسان شود توصیه می‌کنم به این انتظار بی‌پایان خود پایان دهید. می‌توانید به زندگی دائم در آنچه باب مواد آن را «آن نقطهٔ بزرگ تعطیلات، "جزیرهٔ یک روزی"» می‌نامد پایان دهید.

یانین می‌گوید «مردم در تمام زندگی خود همین کار را می‌کنند، انتظار برای اینکه این ـ هر چیزی ـ اتفاق بیافتد تا آن ـ هر چیزی ـ ممکن شود.»

او در دفتر یادداشت خود بعد از آن مدخل اولیه در بارهٔ یأس و سرخوردگی خود حرف می‌زند. صرف نوشتن چیزها باعث نمی‌شد که خودبه‌خود معنا پیدا کنند.

«نه. نه. هرگز. زندگی به آن طریق پیش نمی‌رود. آدم‌ها به ناامیدی‌های خود اجازه می‌دهند تا آسمان آرزوهایشان را ابری کند و خیلی زود وامی‌دهند. آنها باور ندارند که رؤیاهایشان به حقیقت می‌پیوندد.»

بسیار پیش آمده که سفری طولانی به خارج کشور غیرممکن بنظر می‌رسیده. او اغلب فکر می‌کرد هدفی که دنبال می‌کند خیلی بزرگ،

ناممکن- وحتی غیرمسئولانه- است. یانین در لحظاتی که احساس ناامیدی و افسردگی می‌کرد به نوشتن ادامه می‌داد و احساس خود را به رشتهٔ تحریر درمی‌آورد.

وقتی به آینده فکر می‌کنم احساس افسردگی، خستگی و نگرانی بر من غالب می‌شود. خوابم مختل شده است- دو شب گذشته را ساعت ۲:۳۰ از خواب پریدم و تا ۳:۳۰ یا همین حدود بیدار بودم. افکار درهم و برهم ذهنم را اشغال کرده بود.

آخر هفتهٔ خوبی بود اما مدتی است که دائماً مضطرب و پریشانم. به خودم اعتماد کامل ندارم. اغلب احساس می‌کنم شبیه به دستگاه بازی پینبال شده‌ام و در اتاقی کوچک دائماً به این طرف و آن طرف می‌خورم. احساس می‌کنم نق‌نقو، نامطمئن و درونگرا شده‌ام؛ هدفم دارد وضوح و روشنی خود را از دست می‌دهد. افسردگی مثل یک حولهٔ خیس به پشتم چسبیده.

جایی برای پارک کردن نگرانی‌ها

بزرگ‌ترین نگرانی او پول بود. چرا باید از یک زندگی امن برای رسیدن به چیزی نامعلوم دست بشوید؟

اغلب باید معنای «زندگی بدون حقوق» را به خودم یادآوری کنم. این فکر مرا می‌ترساند.

دفتر یادداشت‌های او جایی شد برای پارک کردن نگرانی‌های خود. نوشتن ترس‌ها باعث شد تفکر «یا این/ یا آن» از بین برود. ترس‌ها و بلندپروازی می‌توانستند کنار هم زندگی کنند.

در فاصلهٔ زمان‌هایی که به بیان افسردگی و یأس خود می‌پرداخت، و

گاهی در همان روز، قدم‌هایی آنچنان کوچک برمی‌داشت که به‌نظرش چندان مهم نمی‌رسیدند. درحالیکه در دریای عواطف بالا و پایین می‌رفت، عبارت «زندگی و مسافرت در کشورهای مختلف» دائماً تکرار می‌شد.

به رغم ترس و عدم‌اطمینان، به انجام کارهای کوچک ادامه داد.

... امروز با بخش ثبت نام دانشگاه وسترن تماس گرفتم تا در بارهٔ انتقال واحدهای درسی سؤال کنم و، در صورت امکان، کارهای دفتری را انجام دهم.

کالج هایلاین شب‌های دوشنبه یک دورهٔ بازآموزی زبان ایتالیایی و فرانسوی گذاشته است. تماس گرفتم تا در آنها ثبت‌نام کنم. آفرین، آفرین، آفرین به خودم.

یک دروبین عکاسی اولیمپوس برای سفرم خریدم!! (۱۵۰ دلار برای بدنه و عدسی.)

او در موارد مختلف برای خودش ضرب‌الاجل تعیین کرد و به آنها عمل کرد.

آخرین مهلت من برای تصمیم‌گیری در مورد برنامهٔ پاییز باید ماه ژوئن باشد. به این ترتیب دو ماه برای برنامه‌ریزی وقت دارم؛ به علاوه، تا آن موقع شهریهٔ ترم پاییز هم باید پرداخت شده باشد.

... پر کردن فرم‌های لازم برای تحصیل در آوینیون؛ ثبت‌نام در برنامهٔ درسی دانشکدهٔ دی‌لترز.

... داشتن هیکل متناسب ــ دویدن.

نوشتن باعث شد احساسات او نقش سرعت‌گیر را بازی کنند و نه مانعی که جاده را کاملا مسدود می‌کند. شاید احساسات از سرعتش می‌کاستند اما سد راهش نمی‌شدند. یانین می‌دانست که اگر در مسیر درست به حرکت خود ادامه بدهد بالاخره به مقصد می‌رسد.

نوشتن باعث حفظ فاصله می‌شود

نوشتن در بارهٔ نگرانی‌ها و ترس‌ها، برای یانین راهی بود برای فاصله گرفتن از خود، دور شدن از نگرانی‌ها، نقش ناظر را برای زندگی خود ایفا کردن، مثل خبرنگاری که در دادگاه فقط حقایق را ثبت می‌کند و تحت تأثیر آنها قرار نمی‌گیرد. اگر این نگرانی‌ها بیان نمی‌شدند ممکن بود رشد کنند و بر اراده و عزم او غلبه نمایند. نوشتن برای او راهی بود جهت بیان احساسات و گذشتن از آنها. او می‌توانست روی کاغذ، با حرف زدن دربارهٔ نگرانی‌ها از دست آنها خلاص شود.

> این «ترس از صحنه» بخشی از فرایند هر چیز تازه و دشوار است.
> اگر خطر نکنم به هیچ جا نمی‌رسم؛ این آزمون بزرگی است برای خلاص شدن از ترس، خود بودن و اعتماد کردن.

تصویر عمومی

نوشتن در بارهٔ ترس‌ها منجر به بروز عامل دیگری نیز شد، که یانین شخصاً از آن بی‌اطلاع بود. پدیدهٔ همزمانی دائماً در زندگی او بروز می‌کرد. دنیا دست کمک به سوی او درازکرده بود. با نگاهی دوباره به کل مسیری که طی کرد می‌توان این الگو را تشخیص داد. از ماه ژانویه تا

سپتامبر، شرایط طوری دست به دست هم داد تا او را از خانه خارج کند و به قاره‌ای دیگر بفرستد.

بنظر می‌رسید ترس‌های او، یکی یکی، خودشان را از بین می‌برند.

به روی کاغذ آوردن احساس خود و چیزی که او را می‌ترساند، یانین را به عمل واداشت و کاری کرد که دنیا نیز به نفع او وارد عمل شود.

بله، بزرگ‌ترین ترس او بی‌پولی بود.

«تضمینی برای رفتن به سر کار نبود و به دلیل بی‌پولی و دوران بیکاری، امیدی نداشتم که در بازگشت از اروپا بتوانم شغلی پیدا کنم، اما آرزوی رفتن به اروپا مقاومت‌ناپذیر شده بود.»

به این ترتیب درخواست مرخصی بدون حقوق داد.

در پاسخ به درخواست رسمی یانین، رئیس کارگزینی با وی تماس گرفت. اتفاقاً همان روزی که رئیس کارگزینی تماس گرفت یانین افسرده و غمگین بود. آیا عجله کرده و تصمیم احمقانه‌ای گرفته بود؟

رئیس کارگزینی گفت «یانین، می‌خواهم در بارهٔ درخواست مرخصی با تو صحبت کنم.»

یانین مطمئن بود که رئیس می‌خواهد درخواست او را رد کند و به خدمتش در آن مدرسه پایان دهد. اما سخت غافلگیر شد وقتی که رئیس به جای اخراج او، گفت که چون یانین می‌خواهد به فرانسه برود و زبان بخواند، از شرایط لازم برای گرفتن یک فرصت مطالعاتی برخوردار است. رئیس به او گفت که در منطقهٔ آنها دو یا سه مورد از این فرصت‌ها وجود دارد.

هرگز به فکر یانین نرسیده بود که برای گرفتنِ فرصت مطالعاتی درخواست بدهد.

«من معلم جوانی بودم که نخستین سال‌های دههٔ سی زندگی‌ام را

می‌گذراندم. فکر کردم، نه غیر ممکن است. فرصت مطالعاتی برای معلمین باسابقه است. به علاوه فکر کردم باید کارم بیش از این جنبهٔ تحقیقاتی داشته باشد، درحالیکه سفر من نه یک سفر تحقیقاتی بلکه یک سفر تجربی بود. چیزی که نظر رئیس را جلب کرده بود خواندن یک زبان خارجی بود.»

رئیس فرم درخواست را فرستاد و یانین آن را پر کرد و آموزش و پرورش منطقه به جای مرخصی بدون حقوق، به او یک فرصت مطالعاتی داد. موهبت بزرگی بود، دری جادویی به روی او باز شده بود، چون معنای آن این بود که به یانین پول می‌دادند تا به خارج سفر کند و در آنجا درس بخواند.

«در آن روزها دریافتی من ماهانه ۱۶۰۰ دلار بود. حالا در آن یک سالی که در سفر بودم ماهانه ۸۰۰ دلار می‌گرفتم به‌علاوهٔ هزینهٔ دور بودن (که پول زیادی بود).»

شرط آن، که نه یک محدودیت که یک امتیاز به حساب می‌آمد، این بود که باید می‌پذیرفت در بازگشت از سفر به تدریس بپردازد. یکی از شرایط فرصت مطالعاتی دادن تعهد برای دو سال تدریس بعد از بازگشت از سفر بود.

«چون پنج سال بود که دائماً بیکار می‌شدم و دوباره به سرکار می‌رفتم و هیچ تضمینی برای کارم وجود نداشت، تعهد دو سالهٔ تدریس کاملاً برایم مناسب بود.»

سفر به خیر

به این ترتیب در ماه سپتامبر، یانین به جای برگشتن سر کلاس سوار پرواز آلیتالیا به مقصد میلان شد تا از آنجا رهسپار پاریس شود.

او بعد از ملاقات دوستانش در سمبرا در کوه‌های دولومیت به پاریس رفت و به گروهی ملحق شد که آنها نیز برای درس خواندن عازم دانشکدهٔ دی‌لترز بودند. در آوینیون، با مقرریِ فرصت مطالعاتی توانست چند ماه را نزد زنی فرانسوی زندگی کند و در این فاصله چهل و پنج واحد درسی را بگذراند. این زنِ شصت و چند ساله مثل یک مادر از او مراقبت کرد.

«در مزرعه‌ای زندگی می‌کردم که در جنگ جهانی دوم محل اختفای اعضای نهضت مقاومت بود. واحدهایی را در زمینهٔ فرانسهٔ دوران قرون وسطی، زبان، نویسندگان زن فرانسوی، تاریخ فرانسه، فرهنگ فرانسه و سیاست فرانسه گذراندم. اغلب کلاس‌ها به انگلیسی برگزار می‌شد اما کلاس‌های آشپزی به فرانسه برگزار می‌شد که خیلی جالب بود. در کلاس ایروبیک شرکت کردم که به فرانسه آموزش داده می‌شد و من تنها آمریکایی در کلاس بودم و از این رو باعث تقویت زبان فرانسوی‌ام نیز شد.»

او بعد از اتمام تحصیل در آوینیون، با قطار و کشتی به نقاط مختلف اروپا و آسیا رفت و از ده کشور دیدن کرد.

برجی از رخدادها

آن سفر زندگی یانین را زیر و رو کرد.

یانین نمی‌توانست تمام آن اتفاقاتی را که مستقیماً به واسطهٔ این سفر در زندگی‌اش حادث شد از قبل پیش بینی کند. بسیاری از اتفاقاتی که طی پانزده سال بعد در زندگی‌اش افتاد نتیجهٔ کارهایی بود که در آن یک سال انجام داد و هنوز هم تمام نشده است.

یانین آن را تأثیر لگو[۱] می‌نامد: یعنی برجی از رویدادهای درهم‌قفل‌شده که روی همان یک فرصت مطالعاتی بنا شده‌اند.

نخستین سفر دریایی غیرممکن بنظر می‌رسید تا اینکه آن را انجام داد؛ از آن زمان تاکنون تقریباً هر سال به اروپا برگشته است ـ تا حدی به این دلیل که این سفر کار معلمی او را متحول کرد. او قبلا معلم مطالعات اجتماعی بود اما وقتی فرصت مطالعاتی را به پایان برد معلم فرانسه شد. او سال‌های متوالی است که بچه‌ها را در تعطیلات بهار به فرانسه می‌برد. او ـ تا این لحظه ـ ده سفر دیگر به فرانسه داشته است، چه برای بردن دوستان یا دانش‌آموزان و چه به تنهایی.

به علاوه، چهل و پنج واحدی که در آوینیون گذراند پایهٔ حقوقی او را یک پله بالا برد.

یانین به عنوان بخشی از فرصت مطالعاتی، یک نمایش اسلاید و یک سخنرانی برای مدارس آماده کرد و از آن به عنوان ابزاری برای بهبود کلاس سفر خود استفاده کرد.

از این گذشته، یانین چنان مجذوب مطالعات خود در زمینهٔ فرانسهٔ قرن پانزدهم شد که تصمیم گرفت رمانی بر اساس زندگی ژاندارک و شاعر هم‌عصر او کریستین دپیزان بنویسد. بخش‌های تخیلی داستان با اشعار واقعی کریستین و واقعیات زندگی کریستین و نیز توصیفات دقیق تاریخی از دسیسه‌های سیاسی و رسوم دوران قرون وسطی در هم بافته شده است. دیدار از مکان‌های تاریخی باعث شد یانین راحت‌تر بتواند آنها را با جزئیات کامل توصیف کند و تصور دقیق‌تری از موقعیت مکان‌هایی داشته باشد که در باره‌شان می‌نوشت.

---

۱. Lego effect اشاره است به نوعی اسباب‌بازی خانه‌سازی، با قطعات اصلی و ملحقات ـم.

آن کتاب اکنون بخشی از یک رمان سه قسمتی در بارهٔ تاریخ فرانسه در دوران قرون وسطی است که یانین در حال نگارش آن است.

می‌بینید چگونه یک اتفاق به اتفاق بعدی منتهی می‌شود و چگونه باز شدن یک در به عبور از درهای بیشتر وکاوش در دنیاهای تازهٔ پشت آنها منجر می‌گردد؟ درخواست یانین برای مرخصی بدون حقوق نوعی دل به دریا زدن بود و ببینید به کجا انجامید. نه تنها شغل خود را از دست نداد بلکه آن را تا دو سال تضمین کرد و حقوق‌اش نیز افزایش یافت. او معلم زبان فرانسه شد و ده بار دیگر نیز به فرانسه سفر کرد. او بر اساس مطالعات خود رمانی تاریخی نوشت و اکنون ده سال است که در کلاس‌های آموزش سفر درس می‌دهد.

تأثیری که آن سفر بر زندگی‌اش گذاشت ارزش غلبه کردن بر ترس اولیه را داشت.

چرا باید در بارهٔ ترس‌ها نوشت

از یانین پرسیدم چرا فکر می‌کند نوشتن دربارهٔ ترس‌هایش از رفتن به اروپا، تأثیر مثبت داشت.

او توضیح داد که نوشتن در بارهٔ ترس‌ها، دید منفی و اضطراب را از دل و روده خارج می‌کند. زیرا ترس تنها چیزی راکه در آنجا به وجود می‌آورد سوءهاضمه است. جمله‌ای از دفتر یادداشت‌های او این اصل را به شکلی موجز بیان می‌کند.

نوشتن راه خوبی است برای اینکه واکنش‌های عاطفی منفی خود را به زور در قالب کلمات بریزید و از دلشوره جلوگیری نمایید.

نوشتن چه تأثیری داشت؟

«من مأیوس شده بودم و اگر اقدام به نوشتن نمی‌کردم هرگز برای مرخصی بدون حقوق تقاضا نمی‌دادم ـ و هرگز به مخیله‌ام خطور نمی‌کرد که فرصت مطالعاتی بگیرم. اگر نمی‌نوشتم شهامت لازم برای رها کردن کارم را نداشتم.

«هر بار که دفتر یادداشت را باز می‌کردم به عقب برمی‌گشتم و آن جمله باز هم همانجا بود "زندگی و سفر در کشورهای مختلف." این جمله همیشه زنده بود چون آنجا روی آن صفحه نوشته شده بود. درحالیکه برنامه‌ریزی می‌کردم و در بارهٔ آن می‌اندیشیدم، و در همان دفتر در بارهٔ برنامه‌هایم می‌نوشتم، اگر مأیوس می‌شدم دربارهٔ آن نیز می‌نوشتم و به علت آن یأس اشاره می‌کردم.»

یانین هر بار که احساسات منفی بر او غالب می‌شد به سراغ دفتر یادداشت‌هایش می‌رفت و نوشتن باعث می‌شد به یاد بیاورد که سفر چه لذت‌هایی دارد.

«بنابراین دربارهٔ لذت و خوشی نوشتم. فقط به این دلیل که هیچ پولی نداشتم و می‌خواستم کارم را رها کنم، و این بی‌پولی نباید باعث می‌شد که آن کار را نکنم.»

برای خیلی‌ها یکی از این دو عامل کافی بود تا از فکر خود منصرف شوند. اما برای یانین نه. او با نوشتن در بارهٔ ترس‌های خود توانست بر آنها غلبه کند.

درسی که باید گرفت این است که اجازه بدهیم نوشتن «جایی برای پارک کردن نگرانی‌ها» باشد.

«اگر ترس‌ها و نیز رؤیاهای خود را به روی کاغذ بیاورید راهی را در برابر خود می‌گشایید و اتفاقاتی می‌افتد که از ناهمواری آن مسیر قدری می‌کاهد.»

• حالا نوبت شماست •

۱) وقتی اهداف اصلی زندگی خود را در انتهای فصل ۱ نوشتید آیا احساس کردید که ترس‌ها و نگرانی‌ها تقریباً بلافاصله به محدودهٔ شما تجاوزکردند؟ یک راه برای پس راندن آنها وجود دارد. آنها را درون کلهٔ خود رها نکنید؛ آنها را به روی کاغذ بیاورید.

نوشتن باعث جدا شدن رؤیا از ترس می‌شود؛ نوشتن در بارهٔ اضطراب، آن را تبدیل به وجودی بیرون از هدف شما می‌کند. برنامهٔ یانین برای رفتن به اروپا و بی‌پولی او می‌توانستند در کنار هم زندگی کنند. آرزوی درس خواندن در کشوری دیگر و نگرانی از بابت از دست دادن دوستان پهلو به پهلوی هم می‌نشینند. نوشتن در بارهٔ نگرانی‌ها باعث شد تبدیل به اموری واقعی شوند. واقعیتی که در یک دست دارید لزوماً نباید رویایی راکه در دست دیگر شماست نفی کند.

ترس‌های خود را به روی کاغذ بیاورید تا تأثیر دلشوره‌آور آنها از بین برود.

۲) عکس آدمی را در حال داد زدن در یک مجله پیدا کنید، مثلا کسی که در یک راهپیمایی اعتراض‌آمیز شرکت کرده یا در میان صف اعتصاب کنندگان است، یا یکی از صاحبان قدرت با چهره‌ای بدجنس ـ دست‌ها به کمر، حق به جانب، از خود راضی، متکبر. این تصویر را روی «صفحهٔ ترس‌ها»ی خود بچسبانید.

با شور و هیجان، رشته‌ای از گلایه‌ها، قضاوت‌های

عجولانه، سرزنش‌های خصمانه، نق زدن‌ها و تحقیرهای ناجوانمردانه را به روی کاغذ بیاورید. از ضمیر دوم‌شخص استفاده کنید و لحنی سرزنش‌آمیز داشته باشید.

به اندازهٔ کافی عرضه نداری.
هرگز موفق نمی‌شوی.
پول زیادی داشتن از نظر اخلاقی درست نیست.
شهرت خطرناک است.
به اندازهٔ کافی استعداد نداری.
از حقوقت کم می‌شود.
وجههٔ خود را از دست می‌دهی.
شکست می‌خوری.

حالا تصویر کسی را پیدا کنید که شاد است، دست‌های خود را بالا برده، پذیرای زندگی و شادمان است و بالا و پایین می‌پرد ـ یک چهرهٔ «مثبت!». مثلا کسی که مشت خود را به علامت قدرت گره کرده و بی‌نهایت خوشحال است یا کسی که لبخند پیروزمندانه‌ای می‌زند. این «صفحهٔ هورا»ی شماست.

تمام جملات «صفحهٔ ترس‌ها» را یکی یکی به جملات اول شخص و در زمان حال تبدیل کنید.

من بهترینم.
من موفقم.
حقوق من به سرعت در حال افزایش است.
من متخصصی پرطرفدار و مورد تحسین همکارانم هستم.
ترسی به دل ندارم. حواسم جمع است.

چیزی که ارائه می‌کنم منحصربه‌فرد است.
از زمان عاقلانه و به خوبی استفاده می‌کنم.
وقتی از تعادل خارج می‌شوم راه بازگشت را پیدا می‌کنم.
خانواده و دوستانم از موفقیت من احساس غرور می‌کنند.
من ثروتمند و مشهورم.

نوشتن در بارهٔ ترس‌ها باعث می‌شود تسلط و نفوذ خود را بر شما از دست بدهند؛ نوشتن مطالبی مغایر با ترس‌های شما (و نوشتن جمله‌ای نه فقط متضاد با ترس بلکه چیزی حتی جذاب‌تر از آن) به شما قدرت و نیروی فکرکردن به شیوه‌ای متفاوت را می‌دهد و باعث می‌شود به جواب‌هایی برسید که به جای محدودکننده بودن، جهان‌بینی شما را گسترش می‌دهند.

آزاد شدن:
نوشتن تا رسیدن به راه‌حل

روز خیلی زیبایی بود. یکی از آن روزهایی که آب در ساحل براکت می‌درخشد و کوه‌های المپیک در امتداد تنگه چنان به وضوح دیده می‌شوند که گویی بستنی‌های میوه‌ای با کلاهک خامه‌ای هستند. از آن روزهایی که قایق‌ها اینجا و آنجا روی آب پراکنده‌اند چراکه همه می‌خواهند از آسمان آبی، نسیم ملایم و دریای آرام لذت ببرند.

اما برادر من که قهرمان مسابقات سه‌گانه است نظر دیگری داشت.

او با خوشحالی اعلام کرد «یک روز بی‌نقص برای دویدن!»

از مدتی پیش قول داده بود دو خواهر آماتور خود را بیرون ببرد و یکی دو فوت‌وفن دویدن را یادمان بدهد. آن روز برای این کار مناسب بود.

او کفش‌های مارک نایکی و ما کفش‌های مارک کدز خود را پوشیدیم و با هم از خانه بیرون زدیم تا در پیاده‌رو بدویم. ابتدا کنار ما و با سرعت کم می‌دوید اما بعد به‌تدریج شتاب گرفت. طولی نکشید که مثل سرجوخه‌های آموزشی که به یک جوخه تازه سرباز شلخته و بی‌نظم درس نظام می‌دهند سرمان داد می‌کشید.

با اشاره به فولکس‌واگنی که دو کوچه پایین‌تر پارک شده بود فریاد زد

«اون فولکس‌واگن را می‌بینید؟ آن فولکس‌واگن متعلق به شماست. بگیریدش. بگیریدش!»

به سمت فولکس‌واگن دویدیم. کاملا متمرکز، مصمم، به سمت ماشین پارک شده، دویدیم و دویدیم.

اما به محض اینکه به فولکس قرمز رنگ نزدیک شدیم، قبل از اینکه بتوانیم بایستیم، گلگیر ماشین را لمس کنیم و کار خود را تمام شده فرض کنیم، برادرم هدف را تغییر داد.

«فولکس‌واگن را فراموش کنید! آن تپه را می‌بینید؟ آن تپه متعلق به شماست. بگیریدش. یالا، یالا، یالا. ادامه بدهید!»

هدف بعدی تپه بود. تپه. به سوی تپه.

به محض نزدیک شدن به تپه، مقصد یک بار دیگر تغییر کرد. به دویدن ادامه دادیم. او نیز هر بار هدف تازه‌ای را تعیین می‌کرد؛ نقطه‌ای در دوردست.

در پایان آن صبح آماده بودیم برادرمان را بکشیم، اما باید تصدیق می‌کردیم که کار به تدریج آسان‌تر شد و ما هرگز در عمرمان به اندازهٔ آن روز ندویده بودیم.

وقتی گیر می‌کنم و نمی‌دانم برای جامهٔ عمل پوشاندن به رؤیاهایم در گام بعد چه باید بکنم، به تکنیکی متوسل می‌شوم که نام آن را «نوشتن تا رسیدن به راه‌حل» گذاشته‌ام. روش برادرم در تغییر دادن دائم اهداف در آن دو صبحگاهی، برای من تبدیل به استعاره‌ای برای نوشتن و نوشتن شده است، طی کردن مسیری هرچه بیشتر تا زمانی‌که به جواب برسی.

نخست کفش‌های ذهنم را می‌پوشم و شروع به نوشتن می‌کنم، فرقی نمی‌کند چه باشد، هدف این است که قلم به حرکت دربیاید و کلمات را به روی کاغذ بیاورد ولو چیزی که می‌نویسم بیش از این جمله نباشد که

«نمی‌دانم چه بنویسم.» وقتی به انتهای صفحهٔ اول می‌رسم و از سرعتم کاسته می‌شود خودم را وامی‌دارم که به انتهای صفحهٔ بعد بروم. به خودم می‌گویم: آن صفحه به تو تعلق دارد. پُرش کن، پُرش کن. به نوشتن ادامه بده.

در تای‌چی این کار را «بسط دادن» می‌نامند، یعنی زمانی که تلاش می‌کنید حواس خود را به روی چیزی فرای هدف اولیه متمرکز کنید، چیزی را انجام می‌دهید که فکر می‌کردید فراتر از توانایی‌های شماست. به همین ترتیب است که استادان هنرهای رزمی می‌توانند کندهٔ درخت را با دست خود خرد کنند، با متمرکز کردن انرژی‌های خود روی چیزی فرای کندهٔ درخت.

تصاحب کردن فولکس‌واگن و بعد تپه ـ پر کردن یک صفحه و آنگاه صفحهٔ بعد و صفحهٔ بعد ـ کانون تمرکز را بسط می‌دهد و در عین حال پیشرفت شما را اندازه می‌گیرد. این کار باعث می‌شود به فرای محدودیت‌های خود خواسته بروید، فراتر از آنچه می‌پنداشتید.

غرولند خوب

در کتاب نوشتن در هر دو سوی مغز نوعی از بیان ایده‌ها را توصیه کرده‌ام که آن را تندنویسی می‌نامم. تندنویسی یعنی به سرعت نوشتن بدون توقف برای فکر کردن، ویرایش کردن، تنظیم کردن یا نقد کردن. از تندنوسی زمانی استفاده کنید که می‌خواهید صفحه را پرکنید، راه خود را به زور از میان اعتراض‌ها بازکنید و آن صدای درونی را که هر کلمهٔ شما را به نقد می‌کشد خاموش نمایید. هر چه در ذهن دارید به روی کاغذ بیاورید. حقیقت را بگویید. هیچ ایرادی ندارد اگر تندنویسی‌های خود را با خشم و فریاد از بین ببرید. در زبان یدیش به آن «کِوِچینگ» می‌گویند که منظور

از آن شکوه و شکایتی است که تا حد یک فرم هنری ارتقا پیدا کرده است. با بیرون ریختن مکنونات قلبی احساس خوبی پیدا می‌کنیم. کوچینگ خاصیت درمانی دارد.

و مغز پاداشی برای شما کنار گذاشته است ـ پاداشی برای پشتکار شما. من آن را «نوشتن تا رسیدن به راه‌حل» می‌نامم چون وقتی در عین تمایل به دست کشیدن، به نوشتن ادامه می‌دهید، شکوه و شکایت باعث کنار رفتن پوسته‌ها می‌شود و به ناگزیر به یک راه‌حل و یک برنامهٔ عملی می‌رسید.

شاید وقتی یک هدف ظاهراً با مانع روبرو می‌شود از کوره درمی‌روید یا از موقعیتی که از کنترل شما خارج شده عصبانی می‌شوید. علت خشم در اغلب موارد ترس است. نوشتن تا رسیدن به راه‌حل پرده از این ترس برمی دارد و آنگاه به جواب می‌رسد، حالا چه می‌شود؟ در گام بعد به کجا می‌رسم؟

داستان نان نمونهٔ خوبی از نوشتن تا رسیدن به راه‌حل است. او مشکلی را که به‌نظر لاینحل می‌رسید، از پیش پا برداشت و آن را به چیزی مثبت بدل کرد.

داستان نان

من و نان در گروه کر کلیسا با هم آواز می‌خوانیم. به علاوه، ما به اتفاق در دوره‌ای شرکت داریم که به مطالعهٔ متون هندو از قرن پنجم قبل از میلاد، بهاگاوادگیتا، اختصاص دارد. بهاگاوادگیتا بر اهمیت مراقبه و تأمل تأکید دارد و نان یک روز در کلاس گفت که نوشتن برای او نوعی مراقبه است، خصوصاً زمانی که بدون توقف می‌نویسد و هر چه در ذهن دارد به روی کاغذ می‌آورد.

بعدها، نان برایم توضیح داد که چگونه نوشتن تا رسیدن به راه‌حل، در یک موقعیت بحرانی به او کمک کرده بود.

نان برای یک موسسهٔ کارگزاری کار می‌کند. وقتی رئیس‌اش آنجا را ترک کرد و کار او نیز زیر سؤال رفت، نان آشفته و پریشان شد. نان می‌دانست که کارمند باارزشی است اما معلوم نبود رفتن رئیس چه تأثیری بر موسسه و کار نان خواهد داشت.

«کار من وابسته به او بود. نمی‌دانستم برای چه کسی کار خواهم کرد یا چگونه حقوق دریافت خواهم کرد. بیست درصد از درآمد من مستقیماً از کمیسیون‌های او تأمین می‌شد، لذا با رفتن او قسمت بزرگی از حقوق من نیز از دست می‌رفت. آیا وظایف و مسئولیت‌هایم تغییر می‌کرد؟»

از او خواسته شد تا یک شرح وظایف از کار خود تهیه کند، از جمله میزان وقتی که برای کارهای مختلف صرف می‌کرد و اینکه چگونه باید به او حقوق پرداخت شود. در دنیای تجارت به این کار می‌گویند «حسابرسی شغلی» و برای برخی‌ها این کار به اندازهٔ IRS ترسناک است.

«کار طاقت‌فرسایی بود. عصبانی بودم. ده سال بود که در آن مؤسسه کار می‌کردم. آیا آنها نباید به من می‌گفتند چه بکنم؟»

نان گفت که آن کار مثل درخواست اجباری برای کار بود، و برای کاری که قبلا آن را انجام می‌داد، امری ناممکن بنظر می‌رسید. او باید برای ساعات و تلاش‌های خود حساب پس می‌داد و کار خود را توجیه می‌کرد.

«احساس می‌کردم اگر خشم خودم را بیرون نریزم منفجر می‌شوم.»

شوهرش دیوید به او گفت که این اتفاق را یک فرصت تلقی کند، فرصتی برای بیان افکارش در بارهٔ کاری که باید ارائه می‌داد و پی بردن به اینکه «چرا به درد مؤسسه می‌خورم». دیوید به او گفت که بنشیند و

افکارش را روی کاغذ بیاورد.

«سه ساعت تمام می‌نوشتم. نوشتم و گریه کردم، نوشتم و گریه کردم. کار پرزحمتی بود. نخست در بارهٔ خشم و سرخوردگی خودم نوشتم، که سرشار از کینه و نفرت بود. هر چه به ذهنم خطور می‌کرد به روی کاغذ می‌آوردم- آنها را به هیچ وجه سانسور نمی‌کردم.»

از این کار بیزارم. نمی‌خواهم این کار را بکنم. علاقه‌ای به آن ندارم. چطور- نه- چرا باید کسانی راکه ده سال است با آنها و برایشان کار می‌کنم متقاعد کنم که چه کاری از دستم ساخته است؟

کار من چیست- نمی‌دانم چطور آن را اندازه گیری کنم. از این کار متنفرم. از این کار متنفرم. واقعاً متنفرم. مرا از کوره در می‌برد. دلم نمی‌خواهد این کار را بکنم. نمی‌دانم از کجا آغاز کنم. بیش از بیست سال است که یک نامه ننوشته‌ام. از این کار بیزارم. خدایا خواهش می‌کنم به من کمک کن بفهمم چه می‌خواهم بنویسم.

احساس می‌کنم مثل بچه‌ها شده‌ام- دائماً جفتک می‌اندازم و جیغ می‌کشم. چه چیزی باعث می‌شود کارم را خوب انجام دهم؟ آیا کارم را درست انجام می‌دهم؟ هرگز فکر نمی‌کردم وارد حرفهٔ کارگزاری شوم. تخصص من چیست؟

فایده‌ای ندارد. نوشته‌هایم هیچ چیز را روشن نمی‌کنند. از این کار بیزارم. از این کار واقعاً بیزارم.

بعد از چندین و چند صفحه شیون و زاری، نان بالاخره احساس نهفته در پشت خشم- یعنی ترس- را آشکار کرد.

«وحشتزده بودم. از ترس خشکم زده بود. ترسم از این نبود که کارم را از دست بدهم بلکه از این می ترسیدم که کارم بی‌ارزش جلوه کند.»

احساس حقارت می‌کرد، احساس می‌کرد کارش بی‌ارزش است.

«از بی‌لیاقتی می‌ترسیدم، می‌ترسیدم از اینکه نکند به دست فراموشی سپرده شوم.»

او نمی‌دانست از چه کسی کمک بگیرد.

چه کسی طرف من است؟ به هیچ‌کس اعتماد ندارم. این قضیه مرا غمگین می‌کند ــ این قضیه مرا می‌ترساند. نمی‌دانم واقعاً چه فکری می‌کنند.

از خودش می‌پرسد بیش از همه از چه چیزی می‌ترسد، و به یک فهرست می‌رسد.

می‌ترسم از اینکه نمی‌دانم چطور. می‌ترسم از اینکه شکست بخورم. می‌ترسم از اینکه مثل احمق‌ها جلوه کنم و نظرشان دربارهٔ من عوض شود. می‌ترسم از اینکه نمی‌دانم می‌خواهم چه بکنم. بیش از همه از این می‌ترسم که بعد از پیدا کردن آن نتوانم بیانش کنم.

راه‌حل

وقتی نان بدترین ترس‌های خود را بیان کرد به تدریج آرام گرفت.

حتماً دارم پیشرفت می‌کنم چون نسبت به موقعی که شروع کردم کمتر می‌ترسم و بیشتر کنجکاوم. به یاد دارم وقتی مجبور بودم برای کالج تقاضانامه بدهم همین احساس را داشتم.

ترس‌های خود را می‌شمارد و بعد با جواب دادن به تک‌تک آنها اعتمادبه‌نفس خود را افزایش می‌دهد.

۱) اینطور نیست که ندانم چطور، مسأله فقط این است که هنوز یاد نگرفته‌ام.

۲) «شکشت خواهم خورد.» بسیار خوب، کاری را بد انجام دادن بهتر از دست روی دست گذاشتن و کاری نکردن است.

۳) «ممکن است مثل احمق‌ها جلوه کنم و نظرشان در بارهٔ من عوض شود.» این خطر همیشه وجود دارد_ اعتماد به نفس داشته باش.

۴) «نمی‌دانم می‌خواهم چه بکنم»_ این حرف درست است. شاید بهتر باشد از جایی شروع کنم که در آن بیشتر از جاهای دیگر تجربه دارم.

۵) «بعد از پیداکردن آن نتوانم بیانش کنم.» آن را گامی تلقی کن در راه یافتن جاهای خالی.

نان بعد از کار کردن روی خشم و ترس، اکنون آماده بود که به سؤال جواب بدهد، کار من چیست؟ به نوشتن ادامه داد.

... کار من ارزش پولی را که می‌گیرم دارد. من به خوبی (اما نه به شکلی بی‌نقص) به آدم‌ها کمک می‌کنم تا کاری را که می‌خواهند انجام دهند، انجام دهند. فکر می‌کنم شنوندهٔ خوبی هستم.

قبل از اینکه بفهمد چه اتفاقی می‌افتد سه صفحه را با کمک‌های روزانه، ماهانه و سالانهٔ خود به شرکت پر کرده بود و بلافاصله به برنامه‌ای برای حقوق خود رسید.

«باید خشم را پشت سر می‌گذاشتم و از ترس رد می‌شدم. افکار مختلف به سرعت از ذهنم می‌گذشتند. چون قلم از قبل در دستم بود شروع کردم به ریختن اعداد تقریبی به روی کاغذ. داشتم کاری را می‌کردم که فکر می‌کردم نمی‌توانم انجام دهم.»

نان از روی همان صفحات چرک‌نویس پیشنهاد حقوقی خود را تایپ کرد. بعد این پیشنهاد را به مدیران قسمت و رئیس شرکت داد. آنها آنقدر راضی بودند که قرار شد همان حقوق سابق را به او پرداخت کنند.

«آنها حقوق مرا بالا بردند طوری که حداقل همان درآمدی را داشتم که قبلا با احتساب درصد کمیسیون دریافت می‌کردم و بعد یک پاداش هم به من دادند.»

پشتیبانی سرپرستان برای نان خیلی رضایتبخش بود اما راضی‌کننده‌تر از آن کمکی بود که «نوشتن تا رسیدن به راه‌حل» به شخص نان کرد.

«فرایندی آموزشی و مایهٔ تسکین بود و باعث شد احساس کنم آدم ارزشمندی هستم. از ناامیدی مطلق به قطب مخالف رسیدم و سرشار از امید و اعتماد شدم. برایم مفید بود که کار خودم را تعریف کنم. آنقدر سرم شلوغ بود که فرصت نمی‌کردم لحظه‌ای مکث کنم و نگاهی به موفقیت‌های خودم بیندازم.»

از آنجا که نان سماجت کرد و حتی وقتی می‌خواست دست از کار بکشد به نوشتن ادامه داد، پاداشی که دریافت کرد این بود که یک بار دیگر به ارزش خود و نقشی که در شرکت داشت پی برد. او قلم خود را روی کاغذ گذاشت و نوشتن را متوقف نکرد. وقتی کار نوشتن به پایان رسید نگاه متفاوتی نسبت به خود پیدا کرد. احساس می‌کرد آدم تازه‌ای شده.

• حالا نوبت شماست •

وقتی در راه رسیدن به هدف خود با بن‌بست مواجه می‌شوید و احساس می‌کنید امکان پیشروی وجود ندارد قلم خود را بردارید و بدون توقف بنویسید. بنویسید تا زمانی که به راه‌حل برسید. اگر احساس کردید از اینکه اوضاع بر وفق مراد شما نیست، عصبانی هستید، راه نجات این است که بدانید چیزی که در پشت خشم پنهان شده ترس است. اجازه بدهید نوشتن شما را به آن ترس برساند.

اگر شرایط ناامید کننده است و همهٔ راه‌ها را رفته‌اید (اینطور فکر می‌کنید)، اگر می‌دانید به کجا می‌خواهید بروید و راهی برای رسیدن به آنجا ندارید، بهترین توصیه‌ای که می‌توانم به شما بکنم این است که: آن صفحه را پر کنید و به نوشتن ادامه دهید. صفحه را پر کنید و همینطور صفحهٔ بعد را. آن صفحه متعلق به شماست. آن را پر کنید و بعد صفحهٔ سوم را. از قدرت خود و از راه‌حل‌هایی که به وجود می‌آورید شگفت‌زده خواهید شد. دچار نوعی تحول فکری خواهید شد و مانع را پشت سر خواهید گذاشت.

در پس آه و ناله‌ها چیزی منتظر شماست. وقتی به جای تسلیم شدن به راه خود ادامه می‌دهید ناگهان به منبع جوشانی از انرژی دست می‌یابید و از اینکه می‌توانید باز هم پیش بروید متعجب می‌شوید. این سه کلمهٔ کوچک را به یاد داشته باشید: به نوشتن ادامه دهید. بهترین چیزها در اغلب مواقع درست بعد از جایی است که فکر می‌کنید ایده‌ها و راه‌حل‌هایتان ته کشیده است.

آه و ناله‌ها تقریباً بلافاصله، و قبل از اینکه متوجه شوید، تبدیل به «فکر می‌کنم بتوانم...» و بعد، به شکلی نامحسوس، به «امروز باید انجام شود» تبدیل می‌شوند.

پیش بروید، به نوشتن ادامه دهید، تا زمانی که «جرقه» زده شود. و وقتی «جرقه» زده می‌شود راهی در برابرتان گشوده می‌شود که آسمان ابری را تبدیل به «روز آفتابی» می‌کند.

ساده کردن کار:
فهرست کردن

برای بیان یک هدف لازم نیست صفحات زیادی را سیاه کنید؛ فهرستی کوتاه و ساده از موارد، و تا حد ممکن مشخص، به اندازهٔ شرحی مفصل، گویای نیات و مقاصد شماست و چه بسا از آن هم مؤثرتر باشد.

دوستم سیدنی طی دورهٔ بسیار دشواری از زندگی خود، از فهرست کردن برای درک یک موقعیت سردرگم‌کننده استفاده کرده است.

داستان سیدنی

سال وحشتناکی برای سیدنی بود و وقتی فهمید که باید نقل‌مکان کند زندگی‌اش بیش از پیش به کلافی سردرگم بدل شد. نجات او در استفاده از یک فهرست ساده بود، فهرستی که نشان می‌داد در یک جای جدید چه چیزهایی برای زندگی او ضروری است.

وقتی برای دیدن سیدنی به خانهٔ جدید او می‌رفتم، بعد از اینکه از خیابانی شلوغ به درون بن بستی ساکت پیچیدم از دیدن انحنای آسمان که خانه‌ها را در برگرفته بود شگفت‌زده شدم. سیدنی در خانهٔ وسطی زندگی می‌کرد و بهترین بخش منظره را در اختیار داشت. وقتی در زدم

خودش در را گشود و از من به گرمی استقبال کرد. همه چیز خانهٔ او جذاب بود ــ منظرهٔ آب، شکل مبل‌ها، سقف‌های قوسی. خانهٔ او از هر جهت راحت و باکلاس بود، درست مثل خود سیدنی. خانه‌اش کاملا برازندهٔ او بود.

سیدنی پرستاری دوره‌دیده است که به حرفهٔ نویسندگی روی آورده و در ضمن برگزارکنندهٔ سمینارهای کارگاهی در زمینهٔ ارتباطات است. نخستین کتاب او به نام شرایط اضطراری نوعی افشاگری در بارهٔ حرفهٔ پزشکی است که بر پایهٔ تجربیات شخصی وی طی هفده سال کار در بخش اورژانس و مراقبت از بیماران قلبی نوشته شده است.

از اینکه سیدنی را آنقدر آرام و آسوده می‌دیدم خوشحال بودم. برایم چای و بیسکوئیت آورد. چند پله پایین رفتم و وارد اتاق نشیمن خانه شدم که فرش بسیار شیکی داشت و روی مبل راحتی نشستم.

هر دو لحظه‌ای در سکوت نشستیم و در آرامش عمیق اتاق افکار خود را جمع کردیم. بنظر می‌رسید چشم‌انداز بسیار زیبای آب قدرت و آرامش خود را مستقیماً به درون اتاق منتقل می‌کند.

سیدنی در حالیکه فنجان چای را پایین می‌گذاشت به آرامی گفت «تازه از هولناک‌ترین دوازده‌ماه زندگی‌ام خلاص شده‌ام. هرگز تا این حد از تمام شدن یک سال خوشحال نشده بودم.»

دوره‌ای که سیدنی از آن حرف می‌زد شروع خوبی داشت که به دلیل چاپ شرایط اضطراری بود. اما شادی و شعف سیدنی به خاطر چاپ اولین کتابش به خاطر بدقولی ناشر در انجام تبلیغاتی که وعده داده بود فروکش کرد. سیدنی تبلیغات کتاب را شخصاً به دست گرفت، جلسات امضای کتاب ترتیب داد، نامه فرستاد و با رسانه‌ها تماس گرفت. آدرس ۲۵۰۰ گیرنده را به صورت دستی روی کارت پستال‌های تبلیغاتی نوشت

و یک یادداشت شخصی نیز به هر کدام اضافه کرد. تلاش‌های او نتیجه داد: شرایط اضطراری مورد توجه قرار گرفت و فروش خوبی پیدا کرد. بعد سیدنی باخبر شد که ناشر اعلام ورشکستگی کرده اما چون کتاب او پولساز شده بود ناشر حاضر نبود قرارداد او را لغو کند.

«شوکه شده بودم؛ هنوز هیچ پولی بابت حق تألیف دریافت نکرده بودم و آنها ۱۸۰۰۰ دلار به من بدهکار بودند. بیست و چهار ساعت طول کشید تا بعد از این ضربه به خودم بیایم و با یک وکیل تماس بگیرم.»

ده روز بعد از شنیدن آن خبر در بارهٔ ناشر، تلفن تکان‌دهنده‌ای به سیدنی شد. خالهٔ سیدنی تماس گرفت تا به او اطلاع دهد مادرش در اثر سکتهٔ مغزی جان خود را از دست داده است. سیدنی آخرین بار شش ماه پیش مادرش را دیده بود، آن هم در مراسم تدفین مادربزرگش که علاقهٔ زیادی به او داشت.

«در کمتر از یک سال مادربزرگ و مادرم را از دست داده بودم و بعد هم خواهرم به جای خیلی دوری نقل‌مکان کرد. خلأ عظیمی در زندگی‌ام به وجود آمده بود.»

ماجرای ناشر بدتر شد. سه تا چهار هفته بعد از فوت مادرش، ناشر نوع ورشکستگی خود را تغییر داد. قبلا سیدنی ممکن بود بخشی از حق تألیف خود را دریافت کند اما حالا یک دلار هم دستش را نمی‌گرفت. از این گذشته، سیدنی چند هزار دلار هم بابت دستمزد وکیل بدهکار شده بود.

«نه تنها از سه سال کار خودم یک سنت هم درنیاورده بودم بلکه یک چیزی هم باید از جیب می‌گذاشتم.»

اوضاع وقتی بدتر شد که شرایط زندگی‌اش به هم خورد و مجبور شد جای تازه‌ای برای زندگی پیدا کند.

«بنابراین سال وحشتناکی داشتم اما الآن سه ماه است که در خانهٔ جدید هستم و احساس می‌کنم که در بهشت زندگی می‌کنم. خیابانی که در آن زندگی می‌کنم در واقع اسمش کوی بهشت است.»

سیدنی چگونه از آنجا به اینجا رسید؟

اولین کاری که سیدنی کرد این بود که فکر کرد چطور است او و دختر نوجوانش یک خانه برای خودشان داشته باشند، چیزی که در آن زمان قابل دست‌یابی بنظر نمی‌رسید. سیدنی باید مکث می‌کرد و تصمیم می‌گرفت چه چیزی برای او در درجهٔ نخست اهمیت است.

چون در خانه کار می‌کرد می‌دانست که که داشتن چشم‌اندازی آرامش‌بخش به آرامش و خلاقیت او کمک می‌کند، هر چند که داشتن چنین چیزی کاملا دور از دسترس می‌نمود.

برای راحتی و داشتن آسایش، دلش می‌خواست گاراژ خانه خودکار باشد تا با فشار یک دکمه وارد فضای خانهٔ خود شود.

و امیدوار بود مجبور نباشد با دختر خود حمام مشترک داشته باشد.

فکر کردن به این معیارها به او کمک کرد تا خواستهٔ خود را تعیین کند. بعد یک دفترچهٔ خط‌دار زردرنگ برداشت و نکات اصلی را در آن یادداشت کرد، چیزهایی که باید می‌داشت و چیزهایی که دلش نمی‌خواست بدون آنها زندگی کند.

۱. دو اتاق خواب؛ یکی برای دخترم و یکی برای خودم.
۲. دو حمام؛ تا به هم برخورد نکنیم.
۳. گاراژی با دربازکن خودکار.
۴. چشم اندازی از آب.

او به فکر کردن ادامه داد. به مادرش فکر کرد، یک آشغال جمع کن که

همه چیز را نگه می‌داشت؛ بعد از مرگش خیلی طول کشید تا کاغذهایش را زیرورو و غربال کنند. سیدنی از این قضیه یک درس گرفت. او عاشق تمیزی و سادگی است، و به علاوه باور دارد که «معجزه در فضای بی‌نقصی اتفاق می‌افتد.» به اغتشاش و هرج و مرجی فکر کرد که بر زندگی‌اش حاکم شده بود. دوباره به سراغ فهرست خود رفت و این مورد را اضافه کرد،

۵. جایی آرام؛ زیبا و تروتمیز.

سیدنی آن فهرست را جلویش گذاشت و هر وقت ناامید می‌شد یا فکر می‌کرد اصلا امکان آن هست که خانه‌ای از خودش داشته باشد یا نه، نگاهی به آن می‌انداخت.

پول مورد نیاز او به زودی فراهم شد. پنج ماه بعد از فوت مادرش، مقداری از دارایی مادرش به او رسید. حالا این شانس را داشت که به فهرست خود جامهٔ عمل بپوشاند و جای تازه‌ای برای زندگی پیدا کند.

وقتی پول به دستش رسید یک نسخه از روزنامهٔ ساندی را خرید و بخش آگهی املاک را وارسی کرد. چهار آگهی نظرش را جلب کرد.

«از آن چهار مورد، دو تا را بلافاصله بعد از اینکه زنگ زدم و فهمیدم چشم‌انداز ندارند حذف کردم. صبح یکشنبه از طرف مورد سوم با من تماس گرفتند؛ آن خانه چشم‌اندازی از کوهستان داشت، منظرهٔ فوق‌العاده‌ای از کوه بیکر، اما من چشم‌انداز آب می‌خواستم.»

آگهی چهارم کوتاه و ساده بود،

۲ اتاق خواب ـ ۲ حمام ـ گاراژ ـ منظرهٔ شاخه‌ای از اقیانوس اطلس.

«زنگ زدم و با مالک قرار گذاشتم. قبل از رفتن حدود بیست دقیقه

مراقبه کردم بی‌آنکه به چیز خاصی فکر کرده باشم. وقتی مراقبه تمام شد دعای سریعی خواندم "خدایا، اجازه بده یک چیز در زندگی من آسان باشد. من امسال به یک چیز آسان نیاز دارم!"»

عشق در نگاه نخست بود.

«با خانمی که مالک خانه بود آشنا شدم، خانه را دیدم، و خودش بود. به محض اینکه پایم را داخل اتاق نشیمن گذاشتم و سقف قوسی، فرش شیری رنگ، چشم‌انداز و صندلی راحتی را دیدم، فهمیدم که درست آمده‌ام. حتی قبل از اینکه اتاق‌ها را ببینم می‌دانستم.»

سیدنی به محض رسیدن به خانه روی دستگاه پیام‌گیر مالک این پیغام را گذاشت: «با من تماس بگیرید، خانه را می‌خواهم.»

چون سیدنی حقوق‌بگیر نبود و یک شغل عادی نداشت، تعجبی ندارشت که مالک در ابتدا کمی مردد بود. سیدنی چطور توانست او را راضی کند؟ اجاره دو ماه را پیش داد، چک تضمین در اختیار مالک گذاشت و ضامن بسیار معتبری به او معرفی کرد، یعنی همان وکیلی که بعد از ورشکستگی ناشر به او کمک کرده بود.

به رغم این واقعیت که چند نفر دیگر هم به خانه علاقمند شده بودند، صاحب خانه سیدنی را به عنوان مستأجر خود برگزید.

چرا فهرست کردن مفید است

امروز سیدنی فهرست پنج موردی خود را می‌خواند و با ناباوری به اطراف خود نگاه می‌کند. او همه چیز را در فهرست خود وارد کرد ــ و بعد هم کمی بیشترش کرد. با خنده می‌گوید «من آن را نوشتم! در واقع از این طریق بود که موفق شدم!»

سیدنی معتقد است که نوشتن آن فهرست نقش تعیین کننده‌ای داشت.

«نوشتن فهرست باعث می‌شود فکر آن از سرتان خارج شود. سرها گاهی تبدیل به باتلاق‌هایی تاریک می‌شوند؛ گفتگوها، وراجی دائم، یا هر اسمی که دوست دارید روی آنها بگذرید، پیوسته رشتهٔ افکار را پاره می‌کنند.

«نوشتن فهرست باعث می‌شود از باتلاق خارج شود و به روی کاغذ بیاید. می‌توانید فهرستی را به صورت سیاه و سفید ببینید و واقعی باشد.»

وقتی اهداف خود را به یک فهرست تقلیل می‌دهید باعث می‌شود تمرکز خود را حفظ کنید. این حقیقت بدیهی را سیدنی به طور غیرمستقیم از سمینارهای خود آموخته است.

علاوه بر این، نوشتن فهرست راهی است برای برطرف کردن ابهامات ذهنی. به گفتهٔ سیدنی، خلاصه کردن اهداف به یک فهرست راهی است برای اینکه بفهمید خودتان چه می‌خواهید، نه چیزی که دیگران برای شما می‌خواهند.

«تا وقتی مبهم و کلی فکر می‌کنید در امان هستید. برای اینکه اتفاقی بیافتد باید به عمق افکار خود بروید. تا وقتی کلی فکر می‌کنید هیچ اتفاقی نمی‌افتد.»

در شرایط سخت و دشوار، نگاه کردن به آن فهرست به او یادآوری می‌کرد که چیزهای بهتری در انتظار اوست، و چیزی مشخص و قطعی در اختیار او می‌گذاشت تا به آن ایمان داشته باشد. سیدنی می‌گوید حالا یک شعار تازه دارم: کار را آسان بگیر.

هر وقت می‌خواهد صورت‌حساب‌ها را پرداخت کند، یا روی کتاب تازه‌ای کار کند، وقتی می‌خواهد گوشی را بردارد و تلفن مهمی بزند، ابتدا نفس عمیقی می‌کشد و به خودش می‌گوید «کار را آسان بگیر.»

«این چهار کلمه را دو جای مختلف نوشته‌ام "کار را آسان بگیر" ــ هر کاری را.»

در حالیکه به شعار تازهٔ سیدنی فکر می‌کردم و سعی داشتم آن را در زندگی خودم به کار بگیرم، سوار ماشینم شدم. پشت سرم، سیدنی دم در خانهٔ تازه‌اش درکوی بهشت ایستاده بود و با لبخند دست تکان می‌داد.

• حالا نوبت شماست •

از فهرست کردن به عنوان راهی برای متبلورکردن قصد و نیت خود استفاده کنید ــ برای اینکه بفهمید چه چیزی بیش از همه برای شما اهمیت دارد.

این فهرست را دم دست داشته باشید و به طور مرتب آن را مرور کنید، خصوصاً وقتی که دل و جرأت خود را از دست می‌دهید و به وحشت می‌افتید. آن را در ذهنتان حک کنید. پیش خودتان تکرارکنید: این چیزی است که من می‌خواهم و منتظر من است.

به آن به چشم یک فهرست خرید نگاه کنید. مبهم و کلی ننویسید؛ مشخص و جزیی‌نگر باشید. فقط ننویسید «ماشین»، بلکه مدل و رنگ و مشخصات دیگر آن را نیز بنویسید. اگر به دنبال پول هستید، فقط ننویسید «پول»، بلکه مقدار آن را نیز مشخص کنید. وانمود کنید کس دیگری را می‌خواهید به فروشگاه بفرستید بنابراین باید همه چیز را دقیقاً توضیح دهید تا مطمئن شوید طبق خواست شما خرید می‌شود.

به زبان ساده. کار را آسان بگیر.

۸

تمرکز روی نتیجه

زندگی همچون یک هزارتو است، و در راه تحقق اهداف چه‌بسا بارها وارد کوچه‌های بن‌بست شوید. در آن صورت چگونه بر یأس و دلسردی غلبه می‌کنید؟ با تمرکز روی نتیجهٔ مطلوب.

گاهی موقع حل کردن یک معمای مارپیچ کلک کوچکی می‌زنم: آن را از آخر به اول انجام می‌دهم. یعنی از محل خروج شروع می‌کنم و از آن‌جا به نقطهٔ ورود می‌رسم. حل کردن مارپیچ به این طریق، به دلایلی، آسان‌تر است. برای رسیدن به‌اهداف خود نیز می‌توانید از این روش استفاده کنید. از مقصد شروع کنید و بعد ببینید از چه راهی می‌توانید به آنجا برسید.

هواپیمایی که از سرزمین اصلی آمریکا به سوی هاوایی در پرواز است اکثر مواقع در مسر درست حرکت نمی‌کند ــ اما مسیر آن دائماً اصلاح می‌شود. خلبان می‌داند که مقصد او هاوایی است بنابراین وقتی هواپیما منحرف می‌شود یا باد آن را از مسیر خارج می‌کند، خلبان جهت را اصلاح می‌کند و به مسیر صحیح برمی‌گردد. سرانجام هواپیما در وسط اقیانوس عظیم روی آن جزیرهٔ فرود می‌آید ــ دقیقاً روی آن باند راست و باریک. همین واقعیت در مورد اهداف شما نیز صادق است. ما نیز باید قطب‌نمای خود را وارسی کنیم و مقصد را به خودمان یادآوری نماییم.

«به یاد داشته باشید که یک استخر می‌خواهید»

یک بار که ناامید و دلسرد شده بودم دوستم اریک پارس این داستان را برایم تعریف کرد. دوست او، لو تایس، که سخنران مشهوری است، برایش تعریف کرده بود که چطور بچه‌هایش می‌خواستند در حیاط پشتی خانه خود یک استخر داشته باشند. ساختن چنین استخری در توان مالی خانواده نبود اما لو کسی نبود که افراد را از رسیدن به رؤیایشان مأیوس کند. لو به آنها نگفت که داشتن استخر محال است، بلکه هر بار که بحث آن را پیش می‌کشیدند جواب می‌داد «به یاد داشته باشید که یک استخر می‌خواهید.»

یک روز که همگی برای ماشین‌سواری بیرون رفته بودند متوجه استخر آمادهٔ بزرگی در حیاط یک خانه شدند ـ درست همان نوع استخری که آنها به دنبالش بودند.

بچه‌ها التماس کردند «پدر، نگه دار تا از آنها بپرسیم چطور آن را ساختند و چقدر برایشان خرج برداشت.»

لو تمایلی به زدن در خانهٔ آدمی غریبه نداشت اما بچه‌ها آنقدر هیجان‌زده بودند که پذیرفت. نمی‌توانید تصور کنید پاسخ صاحبخانه تا چه حد او را شوکه کرد.

«ما می‌خواهیم از شر آن استخر خلاص شویم ـ خیلی کم از آن استفاده می‌کنیم و می‌خواهیم آنجا را تبدیل به یک باغچه کنیم ـ از آن خوشتان آمده؟

به این ترتیب خانوادهٔ تایس مُفت و مجانی صاحب یک استخر شدند.

داستان استخر برای من یادآور اهمیت ایمان است. باید ایمان داشته باشیم که به هدف‌های خود می‌رسیم؛ برای تقویت ایمان خود، آن را به

عنوان یک واقعیت بنویسید.

از من دعوت شده بود تا یک کلاس کارگاهی در یونان برگزار کنم، اما با نزدیک شدن به زمان موعود بنظر می‌رسید به هم خواهد خورد چون به تعداد کافی ثبت نام نکرده بودند. در همین موقع بود که اریک داستان لو تایس را برایم تعریف کرد و گفت: «به یاد داشته باش که یک استخر می‌خواهی.» استخری که من می‌خواستم یونان بود و بهترین راه برای اینکه آن را به یاد داشته باشم این بود که در بارهٔ آن بنویسم.

قسم خوردم که هر روز در بارهٔ یونان بنویسم تا اینکه با من تماس بگیرند و خبر برگزار شدن کلاس را به اطلاعم برسانند.

امسال تابستان قرار است به یونان بروم و یک کارگاه معرکه را برای یک کلاس پر در مرکز اسکایروس در جزیرهٔ اسکایروس برگزار کنم. می‌توانم ببینم که مردم برای کلاسم سرودست می‌شکنند. زمانی واقعاً بامزه می‌شود که کلاس به سرعت پر شود و آنها مجبور به رد کردن متقاضیان شوند.

با استفاده از تصاویری که در کاتالوگ چاپ شده بود می‌توانستم دقیقاً تصور کنم که بودن در آنجا چه حال و هوایی دارد.

یک لحظه مکث می‌کنم تا کلاس آفتابی راکه در آن مشغول تدریس هستم در ذهن مجسم کنم؛ من در برابر گروهی بیست نفره هستم که مکنونات قلبی خود را با انرژی و هیجان به روی کاغذ می‌آورند. شب هنگام با رضایت به درون تختم می‌روم و صبح، باانرژی و سرحال، و با صدای خروس‌ها و الاغ‌ها از خواب بلند می‌شوم تا از خربزهٔ تازه و «ماست» لذت ببرم و در ساحل یوگا شنا کنم.

باز هم خبری از برگزارکنندگان کارگاه نشد. تماس‌های تلفنی گرفتم،

اعلامیه پخش کردم، دعوتنامه فرستادم تا از طریق اینترنت ثبت‌نام کنند. هیچ اتفاقی نیفتاد. داشتم دلسرد می‌شدم و ایمانم را از دست می‌دادم. هر بار که اعتماد به نفس خودم را از دست می‌دادم به یاد جملهٔ اریک می‌افتادم «به یاد داشته باش که یک استخر می‌خواهی» و به نوشتن ادامه می‌دادم. با احساسات مثبت به جنگ تردیدهای ترسناک می‌رفتم.

هر وقت به یونان و موفقیت در آن فکر می‌کنم دچار افکار متضاد می‌شوم و ترس برم می‌دارد، اما هدف من روشن است: رفتن به یونان در تابستان، درس دادن و کمک به افراد برای اینکه با نوشتن احساس قدرت کنند و دروناً به آرامش دست یابند.

احساس می‌کنم نوعی شادمانی مرا در بر می‌گیرد، نوری سفید به شرکت کنندگان می‌تابد، به سفیدی خانه‌هایی که در زیر نور خورشید و در برابر آسمان آبی و آب‌های آبی دریای اژه می‌درخشند. احساس رضایت‌بخشی است و حتی بیشتر، احساسی پرشور است، احساس وجد و پیروزی است.

تقریباً هر بار که به نوشتن ادامه می‌دادم ناامیدی و یأس تبدیل به یک برنامهٔ عملی یا تجسمی تازه می‌شد. می‌خواستم کارم را پی بگیرم و به نوشتن ادامه دهم.

تا چهل و شش روز هر روز می‌نوشتم، آن استخر را در ذهن داشتم و یک روز صبح تلفن زنگ زد و پیش شمارهٔ آن متعلق به یونان بود. کارگاه با افرادی از سراسر دنیا پر شده بود.

حالا با ناباوری به گذشته نگاه می‌کردم تا ببینم چطور در نوشته‌های خودم همه چیز را به دقت پیش‌بینی کرده بودم.

رفتن به فراسوی نتیجه

تأکید بر پایان اهمیت دارد اما سطح عمیق‌تری هم وجود دارد که می‌توانید به آن برسید و عزم و ارادهٔ خود را بیش از پیش استحکام ببخشید. من این سطح عمیق‌تر را «سودِسود» یا «نتیجهٔ نتیجه» می‌نامم. به عوض اینکه فقط در بارهٔ هدف بنویسید، فکر کنید اصلا چرا آن هدف را می‌خواهید و رسیدن به آن چگونه بر غنای زندگی خودتان و دیگران اضافه می‌کند. برای رسیدن به این سطح و فراتر از آن، به سطوحی که در اعماق مدفون‌اند (نتیجهٔ نتیجهٔ نتیجه)، در حین نوشتن توضیح بیشتری در بارهٔ هدف خود بدهید «...و به این دلیل...» و بعد «...وبه آن دلیل...»

ماریا در کافه‌ای به نام دیواس به عنوان پیشخدمت کار می‌کند. او به دنبال آپارتمانی «آن بالاها توی آسمان» است که در آن نگهداری از حیوانات خانگی مجاز باشد. دلش می‌خواهد کف آپارتمان از چوب باشد و پنجره‌های زیادی داشته باشد، و در نزدیکی یک پارک قرار داشته باشد.

یک روز شنبه، صبح زود در کافه تنها هستیم و ماریا مطلبی را که روی یک برگ کاغذ بریده شده از دفتر یادداشت، در بارهٔ آپارتمان ایده‌آل خود نوشته با اشتیاق به من نشان می‌دهد. وقتی فهرست جالب او را می‌خوانم می‌دانم که او به زودی خانهٔ رؤیایی خود را به دست می‌آورد چون در هر مورد او نه فقط چیزی را که می‌خواهد بلکه دلیل خواستن آن را نیز نوشته است.

آن بالاها توی آسمان ــ طبقهٔ آخر را می‌خواهم.
حیوانات خانگی مجاز هستند، چون شادی می‌آورند!
کف چوبی، که به راحتی می‌شود از آن نگهداری کرد.
نزدیک پارکی بزرگ، برای دویدن در آن.
در محاصرهٔ پنجره‌ها برای داشتن نور زیاد.

اصلا متعجب نمی‌شوم وقتی دو هفتهٔ بعد ماریا با چشم‌های درخشان به دیواس می‌آید ـ او آپارتمان ایده‌آل خود را پیدا می‌کند، با کف چوبی، پنجره‌های بزرگ، درست بغل پارک گرین‌لیک که در آن اجازهٔ نگهداری از گربهٔ خود را نیز دارد.

گاهی «نتیجهٔ نتیجه» به اندازه‌ای که برای ماریا بود روشن و آشکار نیست ـ باید اجازه بدهید قلم شما توضیح دهد که این هدف چرا اینقدر برایتان مهم است. این درس را زمانی گرفتم که برای داشتن شانس حضور در یک اپرا درخواست دادم.

من از طرفداران پروپاقرص اپرا هستم، بنابراین خیلی خوشحال شدم وقتی شنیدم اپرای سیاتل برای اجرای توراندات اثر پوچینی به دنبال «سوپرنیومرری» می‌گردد، یعنی بازیگران فرعی که آواز نمی‌خوانند.

این را در ذهن خودم حک کردم که می‌خواهم یکی از این «سیاهی‌لشکرها» باشم.

اما متأسفانه وقتی به استودیوی اپرای سیاتل رفتم تا برای ایفای نقش بی‌کلام لیدی پانگ تست بدهم فهمیدم که سایزم مناسب نیست. به آنها گفتم با کمال میل حاضرم وزنم را بالا یا پایین ببرم اما آنها گفتند که مسأله در واقع قد من است. من برای آن نقش زیادی بلند بودم. آنها خیلی ابراز تأسف کردند. آنها از قبل لباسی برای آن نقش آماده کرده بودند که اندازهٔ من نبود و ثانیاً خوانندهٔ تنوری که باید با من جفت می‌شد قد کوتاهی داشت.

بنابراین درخواست من رد شد.

اما شانس ظاهر شدن در صحنهٔ یک اپرا فرصتی چنان مغتنم بود که دلم نمی‌خواست تسلیم شوم. به این نتیجه رسیدم که می‌خواهم آن نقش را بگیرم.

بنابراین به خانه برگشتم و شروع به نوشتن در بارهٔ بازی در اپرا کردم.

بودن در توراندات خیلی شگفت‌انگیز است و من خیلی خوشحالم.

حتی وقتی دارم در بارهٔ آن می‌نویسم قلبم به تپش می‌افتد ـ باز شدن سینه‌ام و بیرون دادن هوا را احساس می‌کنم. از اینکه در محاصرهٔ موسیقی محبوبم و بخشی از چیزی به آن باشکوهی هستم مسرور و خوشحالم.

از من استقبال می‌کنند و مرا از خودشان می‌دانند، و خواننده‌ها وقتی در پشت صحنه ازکنارم رد می‌شوند لبخند می‌زنند.

به یکی از دوستانم گفتم احساس می‌کنم گرفتن این نقش در عین‌حال خیلی نزدیک و خیلی دور است. حرف او هم که به عنوان مانکن و بازیگرِ آگهی‌های تجاری فرصت‌های زیادی را از دست داده کمک چندانی به من نکرد.

او گفت «در تئاتر از این اتفاقات زیاد می‌افتد.»

این حرفی نبود که دوست داشتم بشنوم. سعی کردم در مورد این موضوع دیگر با او حرف نزنم.

نوشتن در زمان حال، طوری که انگار آن را به دست آورده‌ام، کمکم کرد تا ایمان خودم را حفظ کنم، با وجود آنکه در آن زمان انجامش خیلی عجیب و غریب جلوه می‌کرد.

عاشق پوشیدن لباس‌های تاریخی و تمام جزئیات آن هستم ـ مثل پیچ خوردن نوک کفش‌های ابریشمی ـ متصدی لباس که کمک می‌کند آماده شوم و لباسم را بپوشم ـ متصدی گریم ـ که توجه زیادی به من می‌کند ـ متصدی کلاه گیس موهای مدل شینیون مرا درست می‌کند ـ رفاقت متقابل با دیگران ـ احساس تعلق داشتن به یک گروه، کار تیمی و هماهنگی.

اشتباهی که مرتکب شدم این بود که یک بار با پائولا، مدیر تولید، تماس

گرفتم تا بپرسم آیا کس دیگری را پیدا کرده‌اند یا نه و او گفت که قرار است همان بعدازظهر سه خانم دیگر برای تست بیایند.

احساس یأس می‌کنم. پائولا می‌گوید نه تنها قد برایشان مهم است بلکه اندازهٔ کمر هم باید زیر ۲۸ باشد. و سه کاندید دیگر هم وجود دارد. لعنت! هزار بار لعنت!!

برای مقابله با ناامیدی به نوشتن پناه بردم و این بار به سطحی عمیق‌تر رفتم، سطح «فایدهٔ فایده» یا «نتیجهٔ نتیجه».

پرده برداشتن از «چرا» در زیر «چی»

چرا گرفتن این نقش تا این حد برایم مهم است؟ اگر این نقش را بگیرم چه اتفاقی ممکن است بیافتد؟ درحالیکه به این سؤالات پاسخ می‌دادم کم‌کم فهمیدم چرا اینقدر برایم مهم بود. بودن در آن اجرا به نویسندگی من کمک می‌کرد: با رنگ‌آمیزی کردن کلماتم، با محصورکردن من در میان صداهای زیبا. دیدن پشت صحنهٔ چنین کار بزرگی به کار ویرایش و گزینش‌های خلاقهٔ من هم کمک می‌کرد. از این گذشته، این اپرای خاص نسبتی شخصی و خصوصی با من داشت که حتی فکرکردن به آن هم مرا سرشار از شادی و شعف می‌کرد- توراندات اپرایی بود که در نیویورک و طی انتشارکتاب اولم دیده بودم و درکتاب دوم خودم نیز در بارهٔ جادوی آن چیزهایی نوشته بودم. به آن انرژی و شعف نیاز داشتم تا آن را حالا به درون پروژهٔ فعلی‌ام بریزم. وقتی این را فهمیدم، گرفتن آن نقش بیش از پیش برایم مهم و حیاتی شد؛ در واقع بازی در آن اپرا تبدیل به نمادی شد از آنچه برای کتاب سوم‌ام امکان‌پذیر بود.

در بارهٔ «نتیجهٔ نتیجه» در زمان حال نوشتم.

تصور کن. من با یک ناشر بزرگ قرارداد دارم و هر روز در اپرای سیاتل با خوانندگان گفتگوهایی را ترتیب می‌دهم... چقدر لذتبخش است انجام کاری که دوستش دارم، کار کردن روی ویرایش و شکل این مصاحبه‌ها. چقدر پربار، چقدر عالی... خلاقیت اوج می‌گیرد!

چیزی که مرا پیوسته به شوق می‌آورد این واقعیت است که شب‌های بسیار و هرازگاه بعدازظهرها را روی صحنهٔ اپرای سیاتل خواهم بود تا به اتفاق دیگران توراندات را تمرین کنیم.

...به محض اینکه به روی صحنه یا نزدیک آن بروم، حتی با نشستن در تالار، احساسم یک پله بالاتر می‌رود، و تماشای اینکه چطور کار ذره ذره شکل می‌گیرد و ساخته می‌شود بر نویسندگی و کار من تأثیر مثبت می‌گذارد.

...چه لذتی دارد عبور کردن از «درِ صحنه| فقط پرسنل مجاز» و تمرین کردن با افرادی که ستایششان می‌کنم، درحالیکه کارگردان با بلندگوی سالن مرا صدا می‌زند و موسیقی پوچینی در اطراف من پیچ‌وتاب می‌خورد. ریتم آن در نوشتهٔ من منعکس خواهد شد.

دو روز بعد از نوشتن در بارهٔ «نتیجهٔ نتیجه» از طرف اپرا با من تماس گرفتند: فردی که قرار بود نقش را بگیرد نمی‌توانست آن را انجام دهد و آنها به من نیاز داشتند تا بلافاصله به آنجا بروم.

و بله، غرق شدن در موسیقی و شرکت در آن تولید عظیم بر نویسندگی من تأثیر مثبت گذاشت و مهارت‌های ویرایشی مرا بهبود بخشید ــ و یکی از فواید آن هم این است که داستان را در اینجا نقل کردم.

• حالا نوبت شماست •

نوشتن در بارهٔ نتیجه باعث می‌شود تمرکز خود را حفظ کنید، حتی زمانی که تمرکز ندارید- یا فکر می‌کنید که ندارید. کلام مکتوب باعث می‌شود تصویر پایدار و استوار باقی بماند، مثل چراغ همیشه روشن فانوس دریایی. کلام مکتوب باعث حفظ هدف، نتیجهٔ مورد نظر، در ذهن می‌شود. کاغذ می‌تواند آن را برای شما نگه دارد.

وقتی روی نتیجه تمرکز می‌کنید در زمان حال بنویسید، طوری که انگار چیزی را شرح می‌دهید که قبلا اتفاق افتاده است. من آن را «نوشتن به مثابه واقعیت» می‌نامم. حتماً نوشتهٔ خود را تاریخ بزنید چون بعداً که آن را دوباره می‌خوانید این احساس اسرارآمیز را دارید که گویی آن را نه قبل، بلکه بعد از اینکه اتفاق افتاده نوشته‌اید.

حالا به عمق بیشتری بروید. نه فقط نتیجه بلکه «نتیجهٔ نتیجه». فقط در بارهٔ چیزی که می‌خواهید ننویسید بلکه دلیل آن را هم شرح دهید. چرا داشتن یا نداشتن آن برای شما خیلی فرق می‌کند؟ و بعد باز هم به عمق بیشتری بروید- چرا آن را می‌خواهید؟ و بعد باز هم عمیق‌تر، نتیجهٔ آن نتیجهٔ دوم و الی آخر، تا اینکه به مرکز آن برسید.

یک راه برای انجام این کار، در حین نوشتن، این است که پیوسته جاهای خالی را پر کنید، «...و به این دلیل من....»

تمرکز روی نتیجه و نتیجهٔ نتیجه باعث می‌شود رؤیای شما زنده بماند. هر چه بیشتر روی تأثیراتی که هدف شما خواهد داشت، تأثیرات آن بر زندگی شما و در دنیا به طور کلی، تمرکز کنید، در تلاش خود برای رسیدن به آن ثابت‌قدم‌تر خواهید بود.

۹

تغییر دادن محیط خود: رفتن به کنار آب برای نوشتن

اغلب ما فکر می‌کنیم برای نوشتن باید پشت میز تحریر یا هر میزی بنشینیم که پشتی صندلی آن صاف باشد، پاها را محکم روی زمین قرار دهیم، قلم را درست به دست بگیریم و کاغذ را نیز دقیقاً در زاویه مناسب بگذاریم. شاید تصوراتی از این دست به این خاطر باشد که نوشتن برای ما بودن در مدرسه را تداعی می‌کند. اما وقتی دارید اهداف خود را شرح می‌دهید و تصویر دقیقی از برنامه‌های خود برای رسیدن به آن اهداف را ترسیم می‌کنید، یا آنقدر می‌نویسید تا به راه‌حل برسید، واقعیت این است که خارج شدن از خانه ـ و خصوصاً رفتن به کنار آب ـ اغلب به شکوفا شدن خلاقیت کمک زیادی می‌کند.

برای اثبات رابطهٔ میان آب و خلاقیت می‌توان حداقل تا قرن سوم قبل از میلاد به عقب رفت. ارشمیدوس، ریاضیدان مشهور، که از کلنجار رفتن با مسأله‌ای دشوار خسته شده بود به حمام عمومی رفت و تن خود را به آب سپرد تا از گرمای آرامش‌بخش آن لذت ببرد. او متوجه شد که وقتی در آب فرو می‌رود، سطح آب کمی پیرامون وی بالا می‌آید. و ناگهان راه‌حل مسئلهٔ علمی خود را یافت.

او فهمید چگونه چگالی را از طریق جابجایی اندازه‌گیری کند و به این ترتیب روشی برای تعیین خلوص طلای تاج شاه هیرو یافت.

ارشمیدوس از این کشف چنان به هیجان آمد که بلافاصله از حوض بیرون پرید و، نقل است که، در خیابان‌های آتن باستان برهنه می‌دوید و فریاد می‌زد «اورکا» یعنی «یافتم!»

ارشمیدوس با فرو رفتن در آب پدیده‌ای فیزیکی را تجربه کرد که به معمای او پاسخ داد؛ اما شاید یک دلیل آن هم این بود که او با فرو رفتن در آب، به ذهن خود آرامش داد تا بر مسأله غلبه کند.

بودن در کنار آب ـ یکی از چهار عنصر حیات ـ خلاقیت را شکوفا می‌کند. جولیان جینز، محققی از دانشگاه پرینستون، می‌گوید که بزرگ‌ترین اکتشافات علمی و ریاضی در سه جا اتفاق افتاده‌اند: رختخواب، حمام و اتوبوس. منظور از حمام هر نوع تماس با آب است از جمله دوش گرفتن، بودن در قایق، شنا کردن در دریاچه یا قدم زدن زیر باران.

ما در سیاتل از نعمت باران‌های ملایمی برخورداریم. ریزش فراوان و آرام باران که برای تفکر و نوشتن افکار مناسب است. (من یک قلم و کاغذ «مخصوص باران» با خودم دارد که مورد استفادهٔ محققان است).

علاوه بر این، ما صاحب یک سیستم حمل و نقل دریایی هستیم و لنج‌های مسافربری دائماً عرض خلیج پیوجت ساند را طی می‌کنند و در آب‌های جزایر سان‌خوآن در حال تردد هستند. بسیار پیش می‌آید که ساعت‌ها از وقتم را در این لنج‌ها می‌گذرانم و از تنهایی الهام بخش در این سفرهای آرام بهره‌مند می‌شوم.

خیلی از اوقات یکی از بچه‌هایم را با خودم به این سفرها می‌برم، خصوصاً زمانی که آنها روی یک پروژه کار می‌کنند یا برای چیز بزرگی

مطالعه می‌کنند. وقتی پیتر خود را برای آزمون ورودی کالج آماده می‌کرد بعد از شام ساعت شش سوار می‌شدیم و تا ساعت ده که لنج را ترک می‌کردیم، چهار ساعت تمام را با احساس رضایت به مطالعه و کار می‌پرداختیم. تردیدی نیست که نبود عوامل مزاحم و نیز تکرار ریتمیک سفر باعث افزایش بازدهی می‌شد. و یک چیز دیگر هم بود ــ بودن در مجاورت آب.

بودن در مجاورت آب، خصوصاً آب روان، باعث به حرکت درآمدن فکر می‌شود. تأثیر ویژهٔ آب روان بر تولید افکار خلاق را زمانی به‌خوبی درک کردم که در یکی از کلاس‌های کارگاهی در مرکز درمان غیردارویی بوستون برای شرکت‌کنندگان توضیح می‌دادم که چگونه دوش گرفتن برای اغلب افراد الهام‌بخش است. با لحنی نیمه شوخی نیمه جدی به آنها گفتم که چون ممکن است در زیر دوش به روشن‌بینی دست پیدا کنید کار عاقلانه این است که از قبل قلم و کاغذ ضدآب یا مداد شمعی قابل شستشو برای نوشتن روی دیوار با خود داشته باشید.

در حینی که این پدیده را توضیح می‌دادم زنی که در ردیف جلو نشسته بود با اشتیاق سر تکان می‌داد.

او با خوشحالی اضافه کرد «به خاطر یون‌های منفی درون آب است».

این حرف را قبلا نشنیده بودم لذا تصمیم گرفتم در مورد آن تحقیق کنم. تحقیقاتم به نتایج جالبی رسید. مطالعات نشان داده است که اگر هوا به خاطر وجود چیزهایی مثل تهویه‌های مدرن، فرستنده‌های تلویزیونی و بادهای موسمی، از مقدار زیادی یون مثبت اشباع شود افراد ممکن است دچار سردرد و خستگی شوند. برای مقابله با آن، چیزهای به اصطلاح «یونیزه کنندهٔ منفی هوا» مقدار زیادی الکترون وارد هوا می‌کنند و باعث افزایش انرژی و خلاقیت افراد می‌شوند.

یک‌بار که برای جمعی دانشگاهی در کالگری در بارهٔ تأثیر دوش و یون‌های منفی حرف می‌زدم، در فاصله‌ای که تنفس اعلام شده بود یک پروفسور قوی‌هیکل کانادایی نزد من آمد.

او با قاطعیت گفت «دقیقاً می‌دانم راجع به چی حرفی می‌زنید. زن من هم همینطور است.»

«ببخشید؟»

«گفتم زن من هم همینطور است».

«زن شما هم همینطور است؟ منظورتان را نمی‌فهمم».

«بله، صبح‌ها خیلی منفی است تا اینکه دوش بگیرد».

دلم نیامد به او در بارهٔ آلودگی مدرن، ثبات مولکولی و یونیزه‌کننده‌های مصنوعی بگویم چون او هم ظاهراً مثل ارشمیدوس احساس می‌کرد کشف بزرگی کرده. همانطور که ارشمیدوس کشف کرد آب شستشو دهنده و آرامش‌بخش است و آب تعادل را به ما برمی‌گرداند. صدا و حتی تصویر ریزش آب در نزدیکی فرد نیز می‌تواند وی را آرام کند و تخیل او را بارور نماید.

حس طنز کیهانی

وقتی می‌خواهم به تخیلم بال و پر بدهم به جایی می‌روم که امکان نوشتن در آرامش وجود داشته باشد، جایی که اندیشه‌هایم به جریان دربیاید. الآن سال‌هاست که در کافهٔ اسپرسو ویواچی در کپیتول هیل می‌نویسم و از انرژی و برخورد دوستانهٔ پیشخدمت‌های آنجا ـ و بهترین آبجوی سیاتل ـ لذت می‌برم. اما یک روز ناگهان متوجهٔ یکی دیگر از ویژگی‌های هیجان‌انگیز آن محل شدم. گرچه این ویژگی مثل روز روشن بود اما من سال‌ها آنجا نشسته بودم بدون اینکه متوجه آن باشم. کافه ویواچی در

ساختمان مدرسه‌ای قدیمی قرارگرفته و مشرف به دریاچه‌ای مصنوعی است که در وسط آن فواره‌ای روشن قرار دارد. وقتی روی صندلی‌ام در کنار پنجره می‌نشینم در محاصرهٔ آب هستم و موقع استراحت اغلب در مسیری که به دور فواره می‌چرخد قدم می‌زنم. بنابراین متوجه نبودم که در آنجا غرق در یون‌های منفی هستم.

چقدر خوب است دانستن اینکه حتی وقتی خودم مراقب خودم نیستم، یک نفر ،اغلب با نوعی حس طنز کیهانی، مراقب من است. یک روز بعدازظهر سه ساعت و نیم مشغول نوشتن در کافهٔ شیکی در منطقهٔ کوبین‌آن در نزدیکی سالن اپرا بودم؛ چنان گرم کار بودم که یک ساعت طول کشید تا سرم را بلند کنم و چیزی را ببینم که مرا حسابی به خنده انداخت. از میان تمام میزهایی که می‌توانستم برای کار انتخاب کنم، ناخواسته پشت میزی نشسته بودم که لامپ چرخان آن ریزش دائم آبشار نیاگارا را بازسازی می‌کرد.

بی آنکه متوجه باشم، در حین نوشتن، تصویر متحرک آبشار خروشان پیوسته درکنارم بود.

خلق فضایی برای خلاقیت

رفتن به کنار آب، به هر دلیلی که باشد، کار مؤثر و مفیدی است. در اینجا با نمونه‌هایی از این اصل در عمل آشنا می‌شوید.

یکی از دوستانم در دفتر خود اتاقکی برای دوش گرفتن ساخته بود. اوایل می‌گفت آن را برای زمان‌هایی ساخته که تا دیروقت کار می‌کند و بعد هم باید در یک میهمانی شام در شهر شرکت کند. اما در نهایت، با شرمندگی، دلیل اصلی ساخت آن را برملا کرد. این دوش برای او مثل مخزن فکر بود. جایی که می‌توانست، حتی وسط روز، به درون آن برود و

کارها را انجام دهد یا مسائل را حل کند.

یکی از شرکت کنندگان در کلاس‌های کارگاهی من که زمانی غواص بود به من گفت که زیر دوش آنقدر ایده‌های خوب به ذهنش رسیده که برای ثبت آنها یک تخت شاسی زیرآبی در حمام گذاشته است. شما هم می‌توانید با کمتر از ده دلار یکی از این تخته‌ها را از فروشگاه‌های وسایل غواصی تهیه کنید.

فرد دیگری در کلاس در مقابل چشمان حیرت‌زدهٔ من دست در کوله‌پشتی خود کرد و یک تولیدکنندهٔ جیبی یون منفی بیرون آورد که به فندک ماشین متصل می‌شد و به او کمک می‌کرد در حین رانندگی تفکر خلاق‌تری داشته باشد.

و یکی از خبرنگاران روزنامهٔ سیاتل تایمز برایم تعریف کرد که هر وقت درکار خود درمی‌ماند و مجبور است آن را در موعد مقرر تحویل دهد، برای راه انداختن قوهٔ تخیل خود از دفترکارش بیرون می‌رود و دور دریاچهٔ گرین لیک قدم می‌زند ـ درحالیکه کاغذ و قلم را نیز همراه خود دارد.

از تمام این مثال‌ها می‌توانید الهام بگیرید و از آنها در موقعیت‌های شخصی و کاری استفاده نمایید. به قول وردزورث شاعر که با این قطعه به مایکل دستور خروج از خانه را می‌دهد،

شاید زمزمهٔ جویبار و آب روان
بیش از نشستن در گوشهٔ خانه
پند دهد تو را در بارهٔ سرشت انسان
یا معنای خیر و شر

• حالا نوبت شماست •

رودخانه، دوش آب یا آبشار قوهٔ خلاقه را برمی‌انگیزند. برای اینکه لحظات کشف و شهود را در زندگی خود بوجود آورید، به بصیرت دست یابید و آن را گسترش دهید، و نیز برای گرفتن الهام، به مجاورت آب بروید، خصوصاً آب روان ــ و یک کاغذ و قلم همراه داشته باشید. هیچ بعید نیست که فریاد «یافتم! یافتم!» شما نیز به هوا بلند شود.

اما توصیه می‌کنم قبل از اینکه به خیابان بدوید و کشف خود را به گوش همه برسانید لباس‌هایتان را به تن کنید.

۱۰

زندگی روزمرۀ خود را به رشتۀ تحریر درآورید

هر روز یک قاصد زندگی شما را با دنبال کردن قرارها، حساب مخارج، فعالیت‌های برنامه ریزی شده و هر چیز دیگری که می‌خواهید در تقویم همراه خود وارد کنید، اداره می‌کند. این قاصد کارهای کسل‌کنندۀ شما را انجام می‌دهد اما آیا به بخش معنوی وجود شما هم کمکی می‌کند؟ آیا یک برنامه‌ریز هم وجود دارد که هر روز نه فقط قرارهای شما را به یادتان بیاورد بلکه شما را وادارد که انسان بهتری باشید ـ خلاصه اینکه، نه فقط فهرستی برای انجام دادن بلکه فهرستی برای بودن تهیه کند؟

هنرمندی به نام ران دقیقاً از چنین سیستمی برخوردار است. او از نوشتن به شیوه‌ای متفاوت و کم‌وبیش غیرمعمول برای هدایت اهداف و زندگی روزمرۀ خود استفاده می‌کند.

داستان ران

من و ران در «مسابقۀ رمان‌نویسی در سه روز» با هم آشنا شدیم و لذا شاید بشود گفت ما با هم در مسابقۀ ماراتن دویده‌ایم یا در مسابقۀ خلق شاهکار ادبی. ما سه روز متوالی در کافه ویواچی کنار هم نشستیم و تقریباً بدون

اینکه کلمه‌ای میانمان رد و بدل شود چهارده تا شانزده ساعت در روز نوشتیم تا کار تمام شد.

ران مرد جوانی است با استعدادهای گوناگون و ژست عالی. بعدها وقتی فهمیدم یکی از راه‌های او برای بیان خلاقه رقص است، اصلا تعجب نکردم. وقتی اولین بار با هم ملاقات کردیم او دانشجوی بازیگری و فیلمنامه‌نویسی بود در حالیکه همزمان مشغول تمرین برای ایفای نقشی اصلی در یک نمایش بود و رمانی را که خودش نوشته بود به فیلمنامه تبدیل می‌کرد.

او الههٔ انرژی و فعالیت بود. وقتی با وی حرف می‌زدید نیروی نهفته در زیر پوست او را احساس می‌کردید. اگر وسط گفتگو با شما، در هر جایی از دنیا کسی به خطر می‌افتاد ممکن بود مؤدبانه عذرخواهی کند و با پریدن به درون نزدیک‌ترین باجهٔ تلفن تبدیل به سوپرمن شود یا با گذاشتن دست‌ها به روی سینه به یک پلیس تغییر شکل دهد.

ران در حال حاضر در تگزاس و در حال گذراندن بیست و یک واحد پایانی در دانشگاه زنان تگزاس است. اینکه چگونه می‌تواند تمرکز خود را به این خوبی حفظ کند و طی یکی روز از عهدهٔ این همه کار متفاوت بربیاید؟ ران می‌گوید که این کار را با استفاده از «فهرست اهداف» روزانه انجام می‌دهد.

تعیین هدف روز از طریق نوشتن

«من روزم را با نوشتن فهرستی آغاز می‌کنم که به من یادآوری می‌کند آن روز را چگونه می‌خواهم بگذرانم.

این راهی است برای ارتباط برقرار کردن با عناصری که ارزش زیادی در زندگی من دارند. هر چه آگاهی بیشتری از آنها داشته باشم زندگی‌ام را

غنای بیشتری می‌بخشند. به همین دلیل است که آنها را هر روز می‌نویسم.»

نخستین جمله در فهرست او عبارت است از،

من افکارم را تحت کنترل و نظارت دارم و آنها را به هر جایی که ممکن باشد هدایت می‌کنم.

«این احساس به من کمک می‌کند تا در زمان حال باقی بمانم. زندگی در زمان حال جریان دارد. وقتی غرق افکار خود می‌شوم خودم را از اینجا و اکنون جدا کرده‌ام.»

دومین فرمان روز بر همین نکتهٔ حکیمانه تأکید دارد.

من از طریق تنفس و آگاهی حسی، بر اینجا و اکنون تمرکز می‌کنم.

ران فهرست خود را با آخرین سرعت ممکن می‌نویسد و سعی دارد همهٔ آنها را یادداشت کند. غیر از دو مورد اول، بقیه لزوماً هر روز با همان ترتیب نوشته نمی‌شوند: اما او خود را موظف کرده که به فهرست روز قبل نگاه نکند مگراینکه نتواند چند مورد آخر را به یاد بیاورد.

«چیزهایی که فهرست می‌کنم به من ابزارها، اصول و روش‌هایی را یادآوری می‌کنند که می‌خواهم خود را در زندگی روزانه با آنها هماهنگ کنم. قبلا این جملات یادآوری کننده را در قالب فرامین و دستورات می‌نوشتم، مثلا «افکارت را کنترل و نظارت کن.» اما وقتی آنها را به صورت زمان حال و اول‌شخص نوشتم، حالت مستقیم‌تری پیدا کردند.»

حالا کمتر حرف می‌زنم و بیشتر گوش می‌دهم و اجازه می‌دهم اعمالم بلندتر از کلماتم حرف بزنند.

با هر آدمی که ملاقات می‌کنم چنان رفتاری دارم که گویی مهم‌ترین آدم روی زمین است.

حالا احساس می‌کنم نیروی تمام عالم در من جریان دارد.
مردم عاشق این هستند که به من عشق و پول بدهند.
هر دلاری که خرج می‌کنم دنیا را ثروتمندتر می‌کند و چند برابر آن به خودم برمی‌گردد.

نوشتن اصولی که او می‌خواهد در زندگی روزمره راهنمایش باشند به او کمک می‌کند تا به آن شیوه رفتار کند، زیرا هدف روشنی در ذهن دارد و در صورت لزوم می‌تواند مسیر خود را تغییر دهد.

جمع کردن کلمات قصار

سخنان خردمندانه و جملاتی که ران می‌نویسد عموماً ریشه در مطالعات گستردهٔ او دارند. و یا آنها را می‌سازد تا با مهارت تازه‌ای که در صدد کسب آن است مرتبط سازد.

یا به شکلی تصادفی به جمله‌ای برمی‌خورد که به گوشش آشنا می‌آید. مثلا یک‌بار از جین هیوستنِ فیلسوف که در یک مصاحبهٔ رادیویی حرف می‌زد، در بارهٔ «زمان چندرنگ» شنید و فکر کرد ایدهٔ ارزشمندی است.

«زمان چندرنگ» به این معناست که ظاهراً زمان بسته به اینکه در حال انجام چه کاری هستید و چه مشغله‌ای دارید،به شکل متفاوتی می‌گذرد.

وقتی بدون مزاحمت روی چیزی کار می‌کنید و کاملا تمرکز دارید، ساعت‌ها ممکن است چنان به سرعت بگذرد که گویی چند دقیقه گذشته است. در این حالت، همزمان، هم در بی‌نهایت و هم در یک لحظه زندگی می‌کنید.

بنابراین یکی از چیزهایی که حالا هر روز صبح به خودش می‌نویسد عبارت است از:

من در زمان چندرنگ زندگی می‌کنم که بر غنا و تنوع زندگی من می‌افزاید.

چند مورد از «فهرست اهداف» معرف نیازهای متغیر ران در زندگی روزمره است؛ آنها کلمات قصاری هستند که به او کمک می‌کنند سلامت خود را حفظ کند.

حالا مصرف غذای خودم را به حداقل می‌رسانم و هر وعده ۱/۳ تا ۱/۲ کمتر غذا می‌خورم.

هر وقت درگیر کار بازیگری است در حین تمرین‌های توانفرسا کالری زیادی مصرف می‌کند. اما در مواقع دیگر باید به خودش یادآوری کند که زیاد غذا نخورد.

مورد دیگری از فهرست یک جملهٔ دلگرم کننده است که باعث تشدید فعالیت‌های فکری و هنری وی می‌شود.

یک دل‌مشغولی باشکوه برای خودم می‌سازم، با این آگاهی که قطره‌قطره جمع گردد وانگهی دریا شود.

ران توضیح می‌دهد که این جملهٔ خاص از فهرست خود را از دوستی گرفته که دانشجوی فوق لیسانس هنرهای زیبا در دانشگاه دلور است. معلم نقاشی او از این جمله استفاده می‌کرد تا دانشجویان خود را به پرشور بودن و تمایل به کار دائم ترغیب کند.
«دل‌مشغولی باشکوه» فعلی ران موسیقی است.
«می‌خواهم موسیقی تصنیف کنم هرچند که فعلا وقت زیادی برای

اختصاص دادن به آن ندارم. مدتی است روی تئوری موسیقی، صدا، آواز و پیانو کار می‌کنم. کار روی تئوری موسیقی را صبح‌ها در حمام و با استفاده از آن نوع کتاب‌هایی انجام می‌دهم که صفحهٔ سمت راست آن را می‌پوشانید و جواب‌ها را در صفحهٔ سمت چپ وارد می‌کنید.»

ذره ذره دارد شکل می‌گیرد.

«تا اینجا کتاب تئوری موسیقی سال اول را تمام کرده‌ام و دارم کتاب سال دوم را شروع می‌کنم.»

ران از اصطلاح «کامبوپاپ» برای اشاره به انجام همزمان چند کار مختلف استفاده می‌کند.

من هر بار یک کار را تا آخر انجام می‌دهم مگراینکه از قبل برای انجام کارهای کامبوپاپ برنامه‌ریزی کرده باشم.

«بروس لی می‌توانست همزمان کتاب بخواند، تلویزیون تماشا کند و ورزش‌های رزمی انجام دهد. هرکدام از این کارها بخش متفاوتی از توجه او را به‌خود معطوف می‌کردند و لذا او می‌توانست همزمان سه یا چهار کار مختلف را به‌خوبی انجام‌دهد. منظورم از فعالیت‌های "کامبوپاپ" این است.»

ران نخست اعتراف می‌کند که «کامبوپاپ» را با آن شدتی که بروس لی انجام می‌داد اجرا نمی‌کند؛ اما او، مثلاً، در حین حرف زدن با تلفن ورزش‌های کششی انجام می‌دهد. اگر قصد انجام چند کار همزمان را نداشته باشد روی یک کار تمرکز می‌کند تا آن را به پایان برساند.

جملهٔ دیگری در فهرست روزانهٔ ران منعکس کنندهٔ یکی از اصول فلسفی و اعتقادی اوست.

به رغم تمام نگرانی‌ها، بر اساس معنویت درونم زندگی می‌کنم که ترس نمی‌شناسد و می‌داند که عالم همین حالا همه چیز را برایم فراهم می‌کند.

ران می‌گوید «گفتن اینکه "عالم...فراهم می‌کند" راهی است برای دربرگرفتن چندین اعتقاد مختلف. وقتی می‌گویم "عالم" منظورم نیروهای فرازمینی نیست. منظورم همان چیزی است که مالتز در کتاب سایکوسایبرنتیکس مطرح می‌کند- من این مطالب را وارد ذهن ناهوشیار بخشندهٔ خودم می‌کنم، تا چیزهایی که درخواست می‌کنم یا چیزهایی که آرزویشان را دارم کم‌کم در زندگی‌ام ظاهر می‌شوند. مردم فکر می‌کنند که این تصادفی است. اما اگر فرض کنم که تصادفی است در این صورت هیچ تسلط و نفوذی روی آن نخواهم داشت. فکر این که شرایط و تصادف می‌توانند بر زندگی من حکومت کنند به این معناست که من هیچ هدف و مقصدی ندارم. این تفکر به معنای پذیرش سرنوشت است: من قایق شکننده‌ای هستم در دریای سرنوشت و جریان آب مرا هر جا که بخواهد با خود می‌برد. بسیاری از مردم باور دارند که اسیر سرنوشت خود هستند و زندگی آنها مقدر است.

«اما من به این گروه از آدم‌ها تعلق ندارم.»

به عقیدهٔ ران مسأله این است که آغوش خود را به روی چیزها بگشاییم و اجازه دهیم که دیگران بدانند در جستجوی چه هستیم.

«داشتن هدف و آگاه بودن از چیزی که به دنبالش هستید اهمیت زیادی دارد. اگر به وضوح بدانید که چه می‌خواهید، به عقیدهٔ من، عالم آن را فراهم می‌کند: چیزی را که می‌خواهید به سمت خود می‌کشید. این یکی از دلایل من برای نوشتن فهرست‌های صبحگاهی است. این تصادفی نیست.

اگر در آرزوی چیزی هستید می‌توانید بر سلسلهٔ احتمالات تأثیر بگذارید. درست مثل آن کسی که در اپرای پکن بشقاب‌ها را می‌چرخاند،

شما هم می‌توانید احتمالات را بچرخانید تا شانس رسیدن به نتیجهٔ مطلوب را به واقعیت تبدیل کنید.»

خودت را به جریان زندگی بسپار

در فهرست او اندرز عجیبی وجود دارد که سؤال‌برانگیز است. و اتفاقاً در روال کار او نقش مهمی ایفا می‌کند.

سبد اولویت‌هایم را خالی می‌کنم.

«سبد اولویت‌ها» چیزهایی است که قصد دارد آن روز انجام دهد. وقتی می‌گوید آن را خالی می‌کند منظورش این است که از برنامهٔ خود آگاه است اما خودش را به آن محدود نمی‌کند.

«خودم را به جریان زندگی می‌سپارم و به پیشامدهای جدید اجازهٔ وقوع می‌دهم. و وقتی اتفاق می‌افتند به آنها جواب می‌دهم.»

این جمله در اصل به ران تعلق ندارد.

«اصل و نسب این اصطلاح به مردی برمی‌گردد که هنرهای رزمی را از وی یاد گرفتم و خودش هم از شاگردان بروس لی بود.»

روز را با یادداشت کردن کارهایی آغاز می‌کنید که قصد دارید آن روز انجام دهید. اما «سبد اولویت‌ها» را بیش از حد پر نکنید. شاید بعضاً متوجه شوید در حال انجام کاری هستید که در فهرست شما نیست. اگر تمام روز خود را برنامه‌ریزی کنید وقتی برای انجام این نوع کارهای فی‌البداهه نخواهید داشت.

«وقتی اتفاق تازه‌ای می‌افتد که ارزش زیادی برای من دارد، چیزی که باارزش‌تر از کار مورد نظر من است، کار جدید را انجام می‌دهم. بنابراین وقتی از خانه خارج می‌شوم خودم را به هیچ اولویت خاصی محدود

نمی‌کنم، فقط با دنیا و کائنات هستم بدون اینکه توقع پاداش از دیگران یا موقعیت‌ها داشته باشم. در غیر این صورت ممکن است باعث محدود شدن چیزی شوم که آن موقعیت‌ها و افراد به من می‌دهند. اگر از قبل برنامهٔ مشخصی داشته باشم سد راهم می‌شود. اما اگر آمادهٔ پذیرش تمام احتمالات موجود یا هر آنچه از تعامل من با دنیا حاصل می‌شود، باشم شاید چیزهای به مراتب بیشتری یاد بگیرم.»

ران اصرار دارد که سبد او تفاوت زیادی با مدیریت زمان دارد. یکی از تفاوت‌ها این است که در پایان روز خودش را به خاطر کارهایی که انجام نداده سرزنش نمی‌کند.

«دلیلی ندارد احساس گناه کنم چون در این صورت از نخستین هدف در فهرست روزانه‌ام تخطی کرده‌ام: بر افکارم نظارت می‌کنم، و همچنین دومین هدف، بودن در اینجا و اکنون. احساس گناه به گذشته تعلق دارد.

می‌خواهم هر کاری از دستم بر می‌آید انجام دهم تا وقت و آگاهی‌ام را در اینجا و اکنون صرف کنم چون زندگی در اینجاست. هر چه لحظهٔ حال را بزرگ‌تر کنم زندگی‌ام غنی‌تر و پربارتر می‌شود.

«اتفاقات و فرصت‌های تازه را با آغوش باز می‌پذیرم و در چارچوب هدف خودم دست به بداهه‌پردازی می‌زنم.»

حذف برخی از اقلام از فهرست اهداف

منظور از نوشتن یادآورها این است که آن را در ذهن خود بکارد. ران اکنون سال‌هاست که فهرست روزانه می‌نویسد. او، در شکل ایده‌آل، می‌خواهد به جایی برسد که نیازی به نوشتن هر روزهٔ آنها نباشد، جایی که آنها به اصولی خودکار بدل می‌شوند و در برخی موقعیت‌های استرس‌زا در ذهن او جرقه می‌زنند. وقتی هنجارهای اجتماعی وارد رفتار او می‌شوند

فهرست تغییر می‌کند؛ مواردی قدیمی حذف می‌شود و مواردی جدید اضافه می‌گردد. این فرایند در مورد بسیاری از تجربیات یادگیری صدق می‌کند.

وقتی برای نخستین بار چیز تازه‌ای را یاد می‌گیرید با آن اصلا احساس راحتی نمی‌کنید. فقط زمانی راحت‌تر می‌شود که آن را مدتی انجام دهید، تا جایی که می‌توانید آن را بدون فکر کردن به آن انجام دهید.

«هر چه کاری را بیشتر و بیشتر انجام دهید خیلی زود تبدیل به یک عادت می‌شود و آن را به شکلی طبیعی انجام می‌دهید. رانندگی مثال خیلی خوبی است. کسانی‌که تازه رانندگی یاد می‌گیرند باید به همه چیز توجه کنند. اما بعد از مدتی اصلا در فکر کاری که می‌کنید نیستید و این عمل را به شکلی کاملا خودکار انجام می‌دهید.»

برای ران، اضافه کردن یک مورد به «فهرست اهداف» باعث می‌شود نیاز به آن وارد ذهن خودآگاه او گردد و به این ترتیب شروع به کار بر روی آن کند.

نوشتن جملات در مقایسه با به زبان آوردن آنها

ران هر روز همان چیزها را به عنوان یک حکم ایجابی و نیز، به قول خودش، «به عنوان چیزی که باعث تمرکز و یادآوری می‌شود» می‌نویسد. «فهرست اهداف» به او یادآوری می‌کند که می‌خواهد چه جور انسانی باشد. «فهرست اهداف» یک چتر حمایتی است که به‌تدریج نوعی نگرش و زیربنا به وجود می‌آورد.

«این یادآورها الگویی را در اختیار من قرار می‌دهند که با آن پا در دنیای خارج می‌گذارم. بنابراین وقتی از خانه خارج می‌شوم روی اهدافم تمرکز دارم. هدف من انجام این کارهاست، هدف من این است که بر

افکارم نظارت کنم، در اینجا و اکنون باشم، مقدار غذایی را که می‌خورم به حداقل برسانم، کمتر حرف بزنم و بیشتر گوش کنم و خیلی چیزهای دیگر.»

در ضمن، داشتن این اهداف باعث افزایش احتمال وقوع آنها می‌شود.

«نوشتن یعنی اینکه من به این شیوه زندگی خواهم کرد و این اهداف درکانون تمرکز من خواهند بود. قلم من نمی‌تواند چیزی را به روی کاغذ بیاورد که به آن باور ندارم. هر اصلی را که می‌نویسم به آن فکر می‌کنم و میزان تعهدم را نسبت به آن می‌سنجم.»

ران می‌داند که خیلی‌ها ممکن است ترجیح دهند که فهرستی مثل فهرست او را یک بار بنویسند یا آن را کپی کنند و آن را هر روز بخوانند و با شنیدن صدای خود که این مفاهیم را با صدای بلند به زبان می‌آورند آنها را در ذهن خود حک کنند. اما این تکنیک به اندازهٔ تکنیک او مؤثر نیست.

«دلیل اینکه آنها را هر روز می‌نویسم این است که بفهمم تا چه حد با آنها پیوند دارم.»

خود عمل نوشتن باعث شود از خودش بپرسد، آیا اینجا و در اکنون هستم؟

«وقتی بیدار می‌شوم در حال و هوای متفاوتی هستم.تازه از فضای رؤیا خارج شده‌ام و گاهی حواسم جمع نیست. گاهی نوشتن فهرست کمی طول می‌کشد چون با وجود اینکه هر روز آنها را می‌نویسم نمی‌توانم فکر را روی آنها متمرکز کنم. این کار معیاری است برای من که بفهمم ذهنم تا چه حد هوشیار است، و تا چه حد روی آن روز بخصوص تمرکز دارم.

«اگر در عالم هپروت باشم یا نتوانم چیزی را به یاد بیاورم نگاهی به

برگهٔ اهداف روز قبل می‌اندازم تا این عدم‌تمرکز از بین برود و در صورت لزوم تغییراتی را اعمال کنم.»

تغذیه کردن ذهن درونی

ران بر این باور است که نوشتن باعث تغذیهٔ ذهن درونی می‌شود، یعنی ذهنی «غیر از ذهن خودآگاه.»

«تصویری که دارای محتوای هیجانی است و به وضوح در ذهن ترسیم شده، تا جایی که به مغز و ذهنی «غیر از ذهن خودآگاه» مربوط است، به نیرومندی یک تجربهٔ واقعی است. با تغذیه کردن دائم ذهنی «غیر از ذهن خودآگاه»، به کائنات توضیح می‌دهم که از دنیا چه می‌خواهم. این دلیل دیگری است برای اینکه چرا آن موارد را هر روز می‌نویسم.»

«فهرست اهداف» برای ران تبدیل به راهی شده است برای سازمان دادن به فرایندهای یادگیری سریع و به کارگرفتن آنها در رفتار روزمرهٔ خود.

«فواید آن برای من در عمق و غنای زندگی‌ام ظاهر می‌شوند.»

• حالا نوبت شماست •

ران اهداف و اصول خود را هر روز می‌نویسد تا آنها را روی رفتار خود حک کند؛ این کار بر زندگی او تأثیر می‌گذارد. نوشتن صبحگاهی برای او مثل مسواک زدن و شستن صورت است؛ این کار را مثل یک عادت روزانه انجام می‌دهد و او را برای روزی که در پیش دارد آماده و هوشیار می‌کند. فهرست او امری شخصی است و فقط برای خودش معنا و کارکرد دارد.

شما هم فهرستی از چیزهایی که برایتان معنا دارد تهیه کنید.

ما اغلب در کتاب‌هایی که می‌خوانیم و در گفتگوهایی که با دیگران داریم و در کلاس‌هایی که شرکت می‌کنیم به جملات بامعنا و مفاهیم جذاب برمی‌خوریم. ما حکمت نهفته در آن جمله را درک می‌کنیم و صادقانه قول می‌دهیم که بصیرت آن را در زندگی روزمرهٔ خود وارد کنیم. اما خیلی زود و قبل از اینکه بتوانیم آنها را با تمرین کافی به یک عادت تبدیل کنیم، از یادمان می‌روند.

«فهرست اهداف» خودتان را تهیه کنید و روز خود را با نوشتن آنها آغاز نمایید. لزومی ندارد آنها را از بر باشید.

وقتی در یک زمینه به توانایی و مهارت کافی رسیدید، جمله‌ای را که دیگر حتی نیازی به فکر کردن به آن ندارید حذف کنید و جملهٔ قصار دیگری را اضافه کنید.

فایدهٔ این کار در عمق و غنای زندگی‌تان آشکار خواهد شد.

۱۱

متعهد شدن

در بخش بسیار مشهوری از کتاب هیئت اعزامی اسکاتلند به هیمالیا، دبلیو. اچ. موری در بارهٔ اهمیت تعهد سخن می‌گوید. وقتی به چیزی اعتقاد داری و برای رسیدن به آن تلاش می‌کنی از همه نوع حمایت و پشتیبانی برخوردار خواهی شد.

تا وقتی متعهد نشده‌ای تردید داری... از لحظه‌ای که آدمی با تمام وجود متعهد می‌شود مشیت الهی نیز به کمک او می‌آید. اتفاقاتی می‌افتد که در غیر این صورت هرگز نمی‌افتاد. جریان کاملی از حوادث به نفع فرد شکل می‌گیرد... اتفاقات پیش‌بینی نشده و ملاقات‌ها و کمک‌های مادی که هیچ کس در خواب هم نمی‌دید سر راهش قرار می‌گیرند.

بر عهدهٔ شماست که به احتمال و امکان اعتماد کنی به حدی که آماده باشی رؤیایت را به روی کاغذ بیاوری، حتی درحالیکه هیچ نشانه‌ای دال بر اینکه واقعاً اتفاق خواهد افتاد در دست نداری.

داستان بیل

دوستم بیلی خواب‌های تکراری می‌دید ـ نمی‌شد اسم آنها را کابوس

گذاشت، اما گاهی که نیمه شب از خواب بیدارش می‌کردند یا وقتی صبح از خواب بیدار می‌شد احساس نگرانی و بی‌تابی می‌کرد.

بیل به زمان سی‌امین گردهمایی کالج در مؤسسهٔ پلی‌تکنیک رنسلار در نیویورک نزدیک می‌شد و خواب‌ها در مورد مدرسه بودند.

«خیلی‌ها هرازگاه از این خواب‌ها می‌بینند. مثلاً خواب می‌بینید که کلاس یا کمد خود را پیدا نمی‌کنید یا به یاد ندارید که آیا تکالیف مدرسه را انجام داده‌اید یا نه؟ منتها تفاوت در این بود که خواب‌های من دائماً تکرار می‌شدند.»

فضای پلی‌تکنیک رنسلار که یکی از بهترین دانشکده‌های مهندسی کشور به حساب می‌آید، با روحیهٔ بیل که از آن آدم‌های راحت و خودمانی است، با ذهنی تیز و طنزی گزنده کاملا همخوانی داشت.

بیلی خاطرات خوبی از دوران کالج دارد: میهمانی‌های انجمن دانشجویان، رفاقت، فضای دانشکده. وقتی به یاد می‌آورد که چطور تمام شهر متحد شدند و به خاطر یک نتیجهٔ مساوی، تیر دروازه را خراب کردند به خنده می‌افتد؛ بعد از چهار سال این اولین باری بود که تیم فوتبال نمی‌باخت.

او می‌خواست به آنجا برگردد، این کار برایش مهم بود، اما در عین حال فکر نمی‌کرد این کار امکان‌پذیر باشد، چون او در ساحل غربی زندگی می‌کند و بلیط هواپیما گران است و در ضمن باید ماشین هم کرایه کند و هتل هم بگیرد. کسب و کار همسرش دوروتی در حال گسترش بود و آنها مقدار زیادی از سرمایهٔ خود را در آن کار ریخته بودند.

«در مضیقه بودیم. مسافرت به شرق کشور غیرممکن بنظر می‌رسید.»

بیل به این نتیجه رسید که سرمایه‌گذاری در کسب‌وکار دوروتی مهم‌تر از آرزوی او برای شرکت در گردهمایی است.

و اینجا بود که خواب‌دیدن‌ها آغاز شدند.

«گرچه خاطرات خیلی خوبی از دانشکده داشتم اما خواب‌های ترسناک می‌دیدم. مثلا داریم برای امتحانات نهایی آماده می‌شویم و من نمی‌دانم کلاس کجاست. بعد هم خواب کمد بود که چیزی شبیه به این بود: من کمدی داشتم که کتاب هایم را در آن می‌گذاشتم. تعداد کمدها خیلی زیاد بود و من به یاد نمی‌آوردم کدام مال من است. اما باید کمد را پیدا می‌کردم چون تمام اطلاعات در آن بود از جمله کتابی که نشان می‌داد کلاس کجاست، که من به خاطر نداشتم.

به علاوه بیل خواب می‌دید در محله راه می‌رود، سعی دارد دانشکده را پیدا کند و انجمن دانشجویان در نوک یک بزرگراه هوایی قرار دارد.

«قسمت خنده‌دارش این بود که فضای دانشکده در خواب هیچ شباهتی به واقعیت نداشت. در واقعیت، انجمن دانشکده در جای مسطحی از محوطهٔ دانشگاه قرار داشت. اما در خواب احساس می‌کردم که در دسترس نیست یا ترسناک است. تلاش داشتم به چیزی برسم اما موفق نمی‌شدم.»

بعد هم خواب‌هایی می‌دید که در آنها میهمانی‌ها در طبقهٔ بالای ساختمان انجمن دانشجویان برگزار می‌شد. صدای میهمانی را می‌شنید اما آنها را پیدا نمی‌کرد. نمی‌توانست راه خود را پیدا کند.

در تمام خواب‌ها اتاق‌های تاریک و قفل شده، راه‌پله‌های رازآمیز و بلااستفاده و یک در بزرگ و سنگین وجود داشت. «احساس می‌کردم چیز مرموزی در مورد آن در وجود دارد، جای اسرارآمیزی بود که راهی برای ورود به آن وجود نداشت.»

خواب‌ها همه در مورد راه‌های مخفی یا یافتن جاهای مختلف بودند، حتی خواب کمد هم اینگونه بود، اما بیل در مورد تعبیر تک تک خواب‌ها اطمینان نداشت.

«اگر قرار بود حدس بزنم، حدسم این بود که گشتن به دنبال کمد، پیدا

نکردن کلاس، درِ قفل شده و پلکان بسته، همگی به یافتن راهم در زندگی مربوط می‌شدند.»

بیل به سراغ نامه‌هایی رفت که کمیتهٔ برگزاری گردهمایی برایش فرستاده بودند و تاریخ گردهمایی را به روی یخچال خانه‌اش چسباند. روز بعد دوستش جف، که همکلاسی و از اعضای انجمن دانشجویان بود، با او تماس گرفت. جف عضو گروهی بود که کار برگزاری گردهمایی بچه‌های کلاس را بر عهده داشتند.

بیل به جف گفت که دلش می‌خواهد بیاید اما فکر نمی‌کند از عهدهٔ مخارج آن بر بیاید. جف گفت «خب، در باره‌اش فکر کن. اسم تو را در فهرست "احتمالا" قرار می‌دهم.»

«هر چه بیشتر در باره‌اش فکر می‌کردم دلم بیشتر می‌خواست در مراسم شرکت کنم، و رفتنم غیرممکن‌تر بنظر می‌رسید.

اما دائم به خودم می‌گفتم باید این کار را بکنم.»

آن را بنویس

این دوروتی بود که به بیل پیشنهاد کرد قصد خود را بنویسد. و بیل هم این کار را کرد. تک جمله‌ای در یک دفتر یادداشت قدیمی.

> این کاری است که می‌خواهم انجام دهم: می‌خواهم برای سی‌امین گردهمایی به رنسلار بروم.

«آن را در دفتر یادداشت خودم نوشتم. بله، من یک دفتر یادداشت دارم ـ که هر شش یا هفت سال چیزی در آن می‌نویسم.»

بیل می‌خندد.

«در نوشتن خاطراتم ید طولایی دارم.»

بیل داشت به زمانی که باید تصمیم نهایی خود را می‌گرفت نزدیک می‌شد. گرچه آنها هنوز هم پول این کار را نداشتند اما موعد مقرر رسید و بیل به جف گفت «بله، آنجا خواهم بود. می‌آیم، قصد دارم حتماً بیایم. مرا در فهرست قطعی‌ها بگذار.»

و بیعانهٔ شام را نیز فرستاد.

«به این ترتیب متعهد شدم که آنجا باشم.»

او بینی خود را بالا می‌کشد و سر تکان می‌دهد، گویی هنوز هم باورش نمی‌شود چطور قدم تعیین کننده را در پذیرش دعوت برداشت بدون اینکه بداند چطور می‌خواهد این کار را انجام دهد.

چگونه ممکن شد

به زمان جشن نزدیک‌تر و نزدیک‌تر می‌شد؛ و زمانی رسید که باید بلیط هواپیما می‌خرید. چند هَفته بیشتر به گردهمایی نمانده بود. هنوز هم داشت سعی می‌کرد راهی برای پرداخت پول بلیط، هتل و کرایهٔ ماشین پیدا کند.

در این فاصله، دوروتی مشغول تطبیق دادن دفاتر حساب کار خود بود. یک روز که داشت به خاطر صورت‌حساب سنگین تلفن غرولند می‌کرد چشمش به توضیحی افتاد که در زیر صورت‌حساب آمده بود. در آنجا نوشته شده بود که مسافران ثابت پروازهای هوایی بابت هزینهٔ تلفن‌های راه دور خود مشمول تخفیف می‌شوند و با این تخفیف توانست پول لازم برای خرید بلیط هواپیما را تهیه کند.

بعد از این بود که اتفاقات یکی بعد از دیگری به‌وقوع پیوست.

وقتی برادرش جان، که در لانگ‌آیلند نیویورک زندگی می‌کند، شنید

که بیل می‌خواهد در گردهمایی دانشکده شرکت کند، به او گفت که ماشین اضافه دارد و می‌تواند آن را در اختیارش بگذارد.

تصادفاً جان به تازگی یک کامیون خریده بود، والّا ماشینش را برای رفتن به سرکار لازم داشت و نمی‌توانست آن را به بیل بدهد.

«به این ترتیب می‌توانستم با هواپیما به نیویورک بروم و از آنجا با ماشین خودم را به شمال ایالت برسانم که به مراتب آسان‌تر از این بود که سعی کنم مستقیماً به شهر کوچکی مثل تروی پرواز کنم.»

هنوز اتفاقات غیرمنتظره تمام نشده بود. والدین بیل که در کارولینای شمالی زندگی می‌کنند خبردار شدند که بیل به نیویورک برمی گردد. آنها نامه‌ای همراه با یک چک قابل ملاحظه برایش فرستادند که در آن نوشته بودند «خوش بگذرد؛ این هم کمی پول.»

«اصلا انتظار آن را نداشتم. کار سخاوتمندانه‌ای کردند. کاملا غیرمنتظره بود.»

و بعد هم جف دوست دوران دانشکده‌اش گفت «نگران هتل نباش؛ می‌توانی پیش من بمانی.»

حالا همه چیز آماده بود.

گردهمایی

در فرودگاه برادرش جان به استقبالش آمد و بیل بعد از دیدار با خانواده، برای شرکت در گردهمایی رهسپار شمال ایالت شد. در آنجا به دوستش جف ملحق شد و آنها به اتفاق به محل انجمن دانشکده رفتند.

وقتی به آنجا رسید راه خود را بلافاصله پیدا کرد.

او همهٔ شرکت‌کنندگان را می‌شناخت، حتی کسانی که در نگاه اول خیلی فرق کرده بودند. ظاهر آدم‌ها هر چقدر هم که تغییر کند باطن آنها عوض نمی‌شود.

«می‌دانم که آدم‌ها رشد می‌کنند. من و دوروتی الآن بیست و هفت سال است که با هم ازدواج کرده‌ایم. رابطهٔ ما رشد کرده و تغییرات زیادی کرده‌ایم. اما وقتی همکلاسی‌های قدیم خودم را دیدم یک چیز را فهمیدم و آن اینکه بله، آدم‌ها ممکن است رشد کنند و دچار تغییر شوند اما در شخصیت هر کس چیزی هست که تغییر نمی‌کند. حس طنز فرد یا فقدان حس طنز در وی، نگاهی که به طور کلی به زندگی دارد، و نحوهٔ تعامل وی با دیگران ـ در هر آدمی چیزهایی اساسی وجود دارد که تغییر نمی‌کنند. تمام کسانی که در گردهمایی شرکت کرده بودند تا حد زیادی همان آدم‌های سابق بودند. شخصیت آنها همان شخصیت سی سال پیش بود.

«این باعث نوعی احساس امنیت می‌شود چون می‌توانی به خودت نگاه کنی و بگویی "من همان آدم هستم. من آدم دیگری نشده‌ام." می‌توانم به این آدم‌ها نگاه کنم و بگویم "بله، جف هنوز جف است؛ دیو هنوز دیو است." چقدر خوب. و می‌توانم به خودم نگاه کنم بگویم "من هم هنوز خودم هستم."

دانستن اینکه مردم تغییر نمی‌کنند باعث قوت قلب آدم است. معنای آن این است که در هر یک از ما، به عنوان یک فرد، چیزی هست که تماماً به خودمان تعلق دارد.»

چرا باید نوشت

بیل نوشتن هدف خود را به مقاله‌ای تشبیه می‌کند که اخیراً در بارهٔ مهندسین پل‌ساز خوانده است. نویسندهٔ مقاله سؤالی را مطرح می‌کند، چه فرقی است میان کسی که در مورد چیزی خیالبافی می‌کند و کسی که از تخیل خودش استفاده می‌کند؟

«جواب "تعهد" است. مهندس از تخیل خود استفاده می‌کند تا چیزی

را طراحی کند، با این هدف که به آن جامهٔ عمل بپوشاند. وقتی خیالبافی می‌کنید تعهدی نسبت به خلق آن ندارید، درحالیکه وقتی چیزی را با نوعی تعهد شخصی تخیل می‌کنید، ساخته می‌شود. وجه تمایز آنها تعهد است. تأثیرِ نوشتن این بود که مرا از خیالبافی بیرون آورد و به آن متعهد شدم.

«وقتی آن را به روی کاغذ می‌آورید، به نوعی، واقعیت پیدا می‌کند. کم هستند کسانی که به نوشتن عادت دارند. برای من نوشتن کاری غیرعادی است. به روی کاغذ آوردن یک چیز نوعی تعهد است.»

به انجام رساندن

بیل بعد از برگشتن از گردهمایی احساس می‌کرد به‌نوعی انجام وظیفه کرده است.

«به آنجا برگشته و واقعیت را با رؤیا مقابله کرده بودم. از اینکه رفتم خوشحالم. به هیچ راز تازه‌ای در بارهٔ خودم یا کس دیگری پی نبردم. درواقع بیشتر نوعی به انجام رساندن یک کار بود، انگار باید می‌رفتم.»

و بعد از رفتن به گردهمایی، خواب‌ها متوقف شدند.

• حالا نوبت شماست •

نخستین گام برای متعهد شدن این است که آمادهٔ نوشتن خواستهٔ خود باشید. بعد اقدام کوچکی در راه تحقق آن رؤیا صورت دهید، حتی اگر شواهد عکس آن را نشان می‌دهند. و بعد تعجب نکنید اگر کمک از جاهایی رسید که اصلا انتظارش را نداشتید.

به قول جولی کامرون «بپرید، تور ظاهر خواهد شد.»

۱۲

روی هم چیدن اهداف: بالا بردن راهبند

شما می‌توانید همزمان بیش از یک هدف داشته باشید و اجازه دهید که موفقیت یکی مبنایی برای دیگری باشد. هرگاه بر یک ترس غلبه می‌کنید یا به مهارتی دست می‌یابید، پاداشی در انتظار شماست. اغلب قیمت یکی را می‌پردازید اما دو پاداش می‌گیرید چراکه وقتی در یک حوزه از زندگی خود پیشرفت می‌کنید در حوزه‌ای دیگر نیز نیرو می‌گیرید.

داستان قفس توپ‌زنی مارک

از آنجا که دوستم مارک، که در فصل ۲ در باره‌اش حرف زدم، خواندن را دیر شروع کرد احساس می‌کرد کارهای زیادی هست که باید انجام دهد.

«همیشه از آنچه می‌خواست اتفاق بیافتد وحشت داشتم. با زحمت زیاد، هر کاری را که از انجامش لذت می‌بردم کنار گذاشتم، رُس خودم را کشیدم، و روی خوانندگی کار کردم. روش‌ام خیلی بد بود و دیدگاهی منطقی و "دو دوتا چهارتا" داشتم. عاقبت نتیجه گرفتم، اما وقتی آدم به این شیوه عمل می‌کند موفقیت چندانی در انتظارش نیست.

وقتی نقش مهمی را در یک تماشاخانهٔ مهم به او پیشنهاد کردند هم

هیجان‌زده شد و هم ترسید.

«قبل از اینکه آن نقش را بپذیرم دچار بحران شدم. در اصل، من در آستانهٔ شروع کار حرفه‌ای خودم بودم. گرفتن آن نقش می‌توانست باعث پیشرفت من شود اما می‌ترسیدم، می‌ترسیدم، می‌ترسیدم.»

مارک تصمیم گرفت برای مبارزه با اضطراب ناشی از ایفای نقش، به جنگ ترس خود از ورزش برود.

برای اینکه بفهمید مارک چگونه توانست مشکل را حل کند و بحران را پشت سر بگذارد باید بدانید که مارک در کودکی هیچ‌وقت بازیکن خوب بیسبال نبود و اغلب آخرین نفری بود که برای تیم‌های مدرسه انتخاب می‌شد.

«بازیکن خیلی بدی بودم و همیشه دستپاچه می‌شدم. وقتی یارکشی می‌کردند من همیشه نفر آخری بودم که انتخاب می‌شدم. حتی یک سال بچه‌ای که پایش درگچ بود قبل از من برای بازی انتخاب شد.»

مارک تصمیم گرفت با اقدامی قاطع در زمان حال به جنگ این ترس قدیمی برود. او به اتفاق یکی از دوستانش به یک قفس توپ‌زنی رفت تا بیسبال بازی کند.

در پایان روز مارک احساس کرد که اعتمادبه‌نفس و توانایی‌اش افزایش یافته. و احساسش درست بود؛ تجربهٔ بازی در قفس توپ‌زنی بر خوانندگی او هم تأثیر مثبت گذاشت.

وقتی اولین بار وارد قفس شد درواقع توانست دو بار توپ را بزند که برای خودش خیلی تعجب‌آور بود. و بار سومی که وارد قفس شد توانست از شانزده توپ دوازده‌تا را بزند.

«بار سومی که وارد قفس شدم فهمیدم که می‌توانم بهتر بخوانم.»

حالا مارک دائماً به دنبال تجربه‌های تازه است. اگر به رستوران برود و

پیشخدمت به او پیشنهاد کند که برای باز شدن اشتهایش ماهی مرکب بخورد قبول می‌کند، حتی با وجود اینکه ممکن است از آن خوشش نیاید.

«این کار را بیشتر و بیشتر می‌کنم و خودم را وامی‌دارم کارهایی انجام دهم که قبلا هرگز انجام نداده‌ام. دائماً تلاش می‌کنم از محدودهٔ امن و راحت خودم خارج شوم ـ غذاهایی را که قبلا امتحان نکرده‌ام سفارش می‌دهم فقط برای اینکه امتحان کرده باشم. چون می‌دانم هر بار که این کار را می‌کنم، خوانندگی‌ام کمی بهتر می‌شود، چون کمی شجاع‌تر می‌شوم.»

برداشتن محدودیت‌های دوران کودکی

انجام کارهایی که به‌نظر غیرممکن می‌رسند اغلب نوعی به مبارزه طلبیدن محدودیت‌ها و فرامین دوران کودکی است. ما به عقب برمی‌گردیم و محدویت‌های دوران کودکی را نقض می‌کنیم و قوانین را دو باره می‌نویسیم. باید نترسید از اینکه در آغاز چندان موفقیتی کسب نکنید و خودتان را به خاطر اینکه اساساً چنین جرأتی به خرج داده‌اید تشویق کنید.

به قول دوستم کارول کیف «هر چیزی که ارزش انجام دادن دارد ارزش انجام دادن دارد ـ نقطه.»

یک بار از یانین شنیدم که می‌گفت چگونه چیزی «در ذهنم بود درحالیکه نمی‌دانستم آن را در ذهن دارم.» اشارهٔ او به این بود که چگونه وقتی چیزی را می‌نویسیم و بعد آن را فراموش می‌کنیم به شکلی جادویی و زیرآستانه‌ای اتفاق می‌افتد.این پدیده یک جنبهٔ منفی و ناخواسته هم دارد. جملاتی منفی مثل «از عهدهٔ انجام آن برنمی‌آیم»؛ «به من

می‌خندند»؛ «اجازه بده کمک کنم» (حتی اگر تحت لوای محبت و مهربانی باشد فقط به این معناست که آن را کاملا غلط انجام می‌دهید)؛ و «شکست خواهی خورد» در اعماق روح و روان شما حک می‌شوند. اینها پیام‌هایی هستند که در ذهن شما می‌مانند هر چند که خودتان از وجود آنها آگاه نیستید.

حالا که بزرگ شده‌اید می‌توانید پیام‌ها را اصلاح کنید.

همهٔ ما موانع خاص خودمان داریم؛ کاری که برای یک نفر آسان است چه‌بسا برای دیگری سخت‌ترین کار دنیا باشد.

هالووین گذشته، برای اولین بار در زندگی‌ام یک کدو را خالی کردم و برش زدم. درگذشته همیشه فکر می‌کردم همه این کار را بهتر از من انجام می‌دهند و به همین دلیل می‌گذاشتم آنها این کار را بکنند. یا اگر سعی می‌کردم و گند می‌زدم یا حتی این دست آن دست می‌کردم یک نفر از راه می‌رسید و می‌گفت «بده من! بگذار من انجام بدهم!» و چاقو را از دستم می‌گرفت.

اما هالووین گذشته پسرانم، جیمز و پیتر، از من برای این کار دعوت کردند. آنها قبلا کدوها را خریده بودند، روزنامه‌ها را پهن کرده بودند و اصرار می‌کردند که «بیا این چاقو را بگیر، مال خودت را باید درست کنی.»

در آغاز ترس برم داشته بود. می‌دانستم که کدوی من به زیبایی مال آنها نمی‌شود چون آنها به نحو حیرت‌انگیزی باهوش هستند. اما به هر حال این کار را کردم. به پاس اپرای توراندات اثر پوچینی، آن را به شیوهٔ چینی درست کردم. خیلی خوب نشد اما مال من بود. احساس آزادی و شادی می‌کردم.

این حس شادی و موفقیت، روز بعد بر کارم تأثیر گذاشت. هر بار که به

آن فکر می‌کردم لبخند شادی بر چهره‌ام نقش می‌بست.

حالا از آن موفقیت به عنوان استعاره‌ای برای چیزهای دیگر زندگی‌ام استفاده می‌کنم. اخیراً وقتی اتفاقی افتاد که مرا از پای درآورد، یانین تصویر دختر کوچولویی را به من داد که یک کدوی گنده را می‌برد، درحالیکه خنده‌ای روی صورت خودش ـ و کدو ـ نقش بسته است. آن را به یخچال خانه چسباندم و هر بار که می‌خواستم به کارهای طاقت‌فرسا بپردازم به آن نگاه می‌کردم.

تصویر به من می‌گفت «از عهده‌اش برمی‌آیی (و لذتبخش است!).»

انتقال موفقیت

دوستم باب مک‌چسنی آن را «روی هم چیدن» می‌نامد. یعنی یک موفقیت اهرمی می‌شود برای موفقیت بعدی.

یادگرفتن کار با کامپیوتر زمانی که تازه وارد بازار شده بود به نویسندگی من کمک کرد. کسانی بودند که می‌گفتند «هرگز نمی‌توانی آن را یاد بگیری چون خیلی شهودی هستی.»

وقتی حالا به گذشته نگاه می‌کنم می‌بینم که دوستم بیل هریسون خیلی کمک کرد و از این بابت مدیون او هستم.

وقتی نمی‌توانستم کامپیوتر را وادار به انجام کار مورد نظرم کُنم بیل می‌گفت «کامپیوتر فکر می‌کند چه کاری از او خواسته‌ای؟» بیل توضیح داد که هر وقت اشتباهی رخ می‌دهد از نظر کامپیوتر درست است. بعدها شنیدم که این رویکرد را با عنوان پرزرق و برق «همذات‌پنداری مؤکد» خطاب می‌کنند که به معنای یکی شدن با دستگاهی است که قصد دارید کار با آن را یاد بگیرید؛ یعنی وارد «ذهن» آن شدن. خیلی از کسانی که استعداد فنی دارند در کار تعمیر دستگاه‌ها از این ابزار سری استفاده می‌کنند.

نکته اینجاست که من بالاخره کار با کامپیوتر را یاد گرفتم و این کار باعث شد نویسندهٔ تیزهوش‌تری شوم. نه به این خاطر که حالا می‌توانستم از یک فرهنگ لغت استفاده کنم یا به این دلیل که تایپ کامپیوتری باعث سهولت کار می‌شد بلکه چون اعتماد به نفسی که به خاطر توانایی تفکر پیدا کردم به کار خلاقه‌ام انتقال یافت. من آدم منطقی‌تری شدم و به افکارم سازماندهی بهتری دادم.

ساختن یک استعاره

در ادامه با نمونه‌ای از «روی هم چیدن» آشنا می‌شوید که به زندگی یک انسان رنگ و بوی خاصی داده است. یکی از دوستان من با چنان اعتماد به نفسی دست به کارهای جدید می‌زند که یک بار از او پرسیدم این همه دل و جرأت را از کجا آورده است. ادنا توضیح داد که دلیل آن باید اتفاقی باشد که در جوانی برایش افتاد. او در تلویزیون دیده بود که کسی یک تک‌چرخ را می‌راند و فهمیده بود که توانایی انجام این کار خیلی باشکوه و مهم است. آن همه تعادل، آن همه زیبایی، آن همه آزادی و بی‌پروایی- بدون فرمان، بدون محدودیت و آزاد. فردی که روی تک‌چرخ نشسته بود خیلی خوشحال- و حتی راحت و طبیعی- بنظر می‌رسید. بنظر می‌رسید کار ساده‌ای باشد.

ادنا از دوچرخه‌فروشی نزدیک آلکی‌پونت یک تک‌چرخ کرایه کرد و تازه اینجا بود که فهمید این کار به آن سادگی هم که بنظر می‌رسید نیست. ادنا دائماً از روی تک‌چرخ می‌افتاد.

به تمرین ادامه داد و روز به روز بهتر شد، گواینکه هنوز هم کمی متزلزل و لرزان بود، اما سواری‌اش آنقدر خوب شد که توانست والدینش را متقاعد کند اولین تک‌چرخ متعلق به خودش را به عنوان هدیهٔ تولد

برای او بخرند. حالا می‌توانست هرچقدر که دلش می‌خواست تمرین کند.

ادنا به زودی به اندازه مردی که در تلویزیون دیده بود ماهر و بی‌پروا شد؛ با تک‌چرخ تا کتابخانه، تا فروشگاه (درحالی‌که کیفی را نیز روی شانهٔ خود انداخته بود تا کتاب‌ها و خواروبار را با خود به خانه بیاورد) و بعد از مدرسه، تا خانهٔ دوستش نیز می‌رفت. به اندازهٔ راه رفتن برایش طبیعی شده بود، فقط سریع‌تر و لذتبخش‌تر بود. از بادی که موقع رکاب زدن در موهایش می‌پیچید خوشش می‌آمد و از لبخند رهگذران و اشارهٔ شاد بچه‌های کوچک وقتی از کنارشان رد می‌شد، لذت می‌برد. از قدرت مانوری که داشت و از اینکه به سرعت روی آن می‌پرید و حرکت می‌کرد لذت می‌برد.

اما در وهلهٔ نخست به خودش می‌بالید که توانسته کاری را انجام دهد که فکر نمی‌کرد قادر به آنجام آن باشد. این کار تبدیل به نمادی شد برای انگیزه و توانایی او.

وقتی ادنا سال‌ها بعد مشغول فراگیری زبان فرانسه شده و سخت به زحمت افتاده بود مادرش گفت «دختری که توانست تک‌چرخ سوار شود فرانسه هم می‌تواند یاد بگیرد!» این حرف باعث شد پشتکار نشان دهد و به زودی چنان پیشرفتی در کلاس فرانسه داشت که معلم از او خواست به بچه‌های دیگر هم کمک کند.

او به دنبال یک کار بعد از مدرسه بود، نقشی در یک تئاتر؛ و آن جمله به عنوان یک ترجیع‌بند و مایهٔ دلگرمی دوباره به کمکش آمد: «دختری که توانست تک‌چرخ سوار شود می‌تواند شغلی مثل این را به دست بیاورد، می‌تواند تست بدهد و انتخاب شود، می‌تواند بازی کند، می‌تواند...هر کاری بکند.»

حالا وقتی به یاد گذشته می‌افتد خنده‌اش می‌گیرد. بعد از مدتی، موفقیت‌های مهمی که بر اساس آن کار بزرگ دوران کودکی به دست آورد می‌توانستند هر کدام محکی برای سنجیدن کارهای جدید باشند، اما او همیشه از همان موفقیت اول به عنوان یک وِرد استفاده می‌کرد.

و البته مواردی هم بود که دست به کاری بزند و موفق نشود اما چندان توجهی به آنها نمی‌کرد. دختری که می‌تواند سوار تک‌چرخ شود می‌داند که قدرت انتخاب دارد.

فرستادن بشر به کرهٔ ماه

مبارزه با گرسنگی جهانی چه ربطی به فرستادن بشر به کرهٔ ماه دارد؟ متخصصین فن بیان و خطابه، به درستی، خواهند گفت که این یک «قیاس مع‌الفارغ» است؛ یعنی مقایسهٔ دو کار که شباهت‌های اندک و تفاوت‌های بزرگی دارند. اما واقعیت این است که ما به عنوان یک کشور تاکنون بارها و بارها کارهای بزرگ دیگری را به خاطر آن «گام کوچکی برای یک انسان، جهشی بزرگ برای نوع بشر»[1] انجام داده‌ایم.

«کشوری که توانست انسان را به کرهٔ ماه بفرستد می‌تواند...» و بعد همگی راهی برای انجام آن کار پیدا کردیم.

مهم نیست این رابطه چقدر ظریف و شکننده باشد. راندن تک‌چرخ چه ربطی به فرانسه حرف زدن دارد؟ رفتن به درون قفس توپ‌زنی چه ربطی به آوازخواندن دارد؟

هیچ ربطی.

و خیلی ربط‌ها.

---

۱. اشاره است به جملهٔ مشهور لویی آرمسترانگ، نخستین انسانی که پا روی کرهٔ ماه گذاشت ــ م.

همین رابطهٔ اسرارآمیز نیز میان نوشتن چیزها و اتفاق افتادن آنها وجود دارد. همزمانی بر تمام عرصه‌های زندگی شما تأثیر می‌گذارد. به زودی معجزه‌ها با چنان سرعتی اتفاق می‌افتند که حتی به سختی می‌توانید حساب آنها را نگه دارید.

• حالا نوبت شماست •

فهرستی از موفقیت‌های خود در زندگی که به آنها خیلی می‌بالید تهیه کنید. فرقی نمی‌کند مربوط به یک هفتهٔ پیش باشد یا دوران کودکی. بردن مسابقهٔ نقاشی، شنا کردن طول استخر یا گرفتن ترفیع.

از آن فهرست برای انتخاب نشانه و معیار شخصی خود استفاده کنید. یکی از آن کارها را که برای شما اهمیت خاصی دارد انتخاب کنید.

همین امروز برای غلبه بر یکی از موانع دوران کودکی تلاش کنید. برای هالووین یک کدو برش بزنید. زدن توپ را یاد بگیرید. اسکیت‌سواری یاد بگیرید. ترجیع‌بند خود را بسازید: «دختری (یا پسری یا مردی یا زنی) که توانست آن کار را بکند می‌تواند هر کار دیگری را هم انجام دهد.»

اگر تا کنون هدفی را نوشته و به آن جامهٔ عمل پوشانده‌اید، هدف سخت‌تری را بنویسید که به بخش دیگری از زندگی شما تعلق داشته یا دارد. اگر مثل مارک در رسیدن به یک هدف با مانع جدی روبرو شده‌اید، هدف دیگری را در زمینه‌ای کاملاً متفاوت دنبال کنید تا اعتماد به نفس خود را به دست بیاورید.

هیچ بعید نیست که در ازای پرداخت بهای یکی، دوتا ـ یا بیشتر ـ به دست بیاورید.

۱۳

تشکیل یک گروه:
چه چیزی؟ تا کِی؟

اگر در رسیدن به چیزی که در زندگی می‌خواهید جدی هستید، تصمیم قطعی بگیرید، به عنوان راهی برای ترغیب خود و ارزیابی میزان پیشرفتی که داشته‌اید، به طور منظم با افراد همفکر ملاقات کنید. وقتی مجبور باشید تا زمان ملاقات بعدی تکالیف خاصی را انجام دهید، انگیزهٔ بیشتری برای تکمیل کار پیدا می‌کنید.

چنین گروهی، در بهترین حالت، شما را به حد نهایی توان‌تان می‌رساند و حتی وقتی افق دید شما محدود می‌شود مقصد را به یادتان می‌آورد.

گروه سیمور

الآن سال‌هاست که از عضویت در گروه سیمور سود زیادی می‌برم. افراد گروه سیمور هفته‌ای یک بار صبح‌های جمعه در کافه ویواچی با هم ملاقات می‌کنند.

ما دقیقاً رأس ساعت ۸ صبح همدیگر را می‌بینیم. اعضای گروه همیشه وقت شناس‌اند: آنها رأس زمان مقرر می‌رسند و آماده‌اند تا در بارهٔ

کارهایی که در طول هفته انجام داده یا نداده‌اند گزارش بدهند.

اعضای گروه خیلی دقت می‌کنند که فقط به کار بپردازند، برای وقت همدیگر ارزش قائل شوند و بر اساس همین، دست کم به ندرت مسائل شخصی خود را مطرح کنند. البته ما سعی می‌کنیم که اینطور باشد. و نکته اینجاست که طرز کار گروه‌هایی از این دست بسته به میل شماست و اینکه در چه صورتی بهترین نتیجه را برایتان به ارمغان می‌آورد.

اگر بخواهید گروهی شبیه به گروه ما تشکیل دهید، شاید بخواهید هر هفته دقیقاً در همان زمان همدیگر را ملاقات کنید و به هر نفر پانزده دقیقه وقت بدهید تا در بارهٔ اهداف خود گزارش بدهد، بدون اینکه در این مدت کسی حرف او را قطع کند. شاید از یک نفر بخواهید وقت را نگه دارد تا کسی بیش از دیگران حرف نزند. بعد از اینکه همه از پانزده دقیقهٔ خود استفاده کردند، شاید لازم باشد برای جمع بندی و تعیین برنامهٔ هفتهٔ بعد، دوباره به هر نفر ده دقیقه وقت بدهید و باز هم وقت را نگه دارید تا کسی بیش از آن حرف نزند.

در این مورد هم می‌توانید به شیوهٔ دیگری عمل کنید.

چه از قبل قوانین معینی برای گروه خود داشته باشید و چه به مرور قوانین تازه‌ای وضع کنید، شرکت منظم در چنین جمع‌هایی می‌تواند راهنمای خوبی برای طی کردن مسیر گام به گامِ تحقق رؤیاها باشد.

راز

گروه سیمور از آن نوع گروهای آزاد است که برای من بهترین کارآیی را داشته. اما تصدیق می‌کنم که ما قدری غیرعادی هستیم.

نخستین قراردادی که ما از آن تخطی می‌کنیم این است که گروه‌هایی از این دست معمولا چهار تا هشت عضو دارند. راز این است (لطفاً آن را

به کسی نگویید) که ما فقط دو نفر هستیم، یانین و من، و از نظر ما این تعداد کافی است. به این ترتیب اگر یکی از ما دیر کند یا اصلا سر قرار حاضر نشود (که گاهی پیش آمده) فقط یک نفر ناراحت می‌شود و آن یک نفر هم به دل نمی‌گیرد و آن را می‌بخشد چون خودش هم احتمالا مدتی پیش تأخیر داشته یا فراموش کرده سر قرار حاضر شود. ما نسبت به هم خیلی شکیبا و صبوریم و اجازه می‌دهیم هر موضوعی که در برنامه نبوده مطرح شود. این روش برای ما مفید بوده. ما یاد گرفته‌ایم که چگونه کار سنگین را با تفریح ترکیب کنیم.

یانین و من به این دلیل به جلساتی که با هم داریم نام «گروه» داده‌ایم که شما متوجه نشوید کلوپ ما فقط دو عضو دارد و آن را گروه سیمور نامیدیم تا به اندازهٔ جلسات سرمایه‌گذاری مهم جلوه کند. البته جلسات ما هم نوعی جلسات سرمایه‌گذاری است اما با این تفاوت که سهام آن دست خود ماست و سود سهام بیشتر از اکثر سرمایه‌گذاری‌های مشترک است.

آرزوگری

صادقانه باور دارم که باربارا شر هم از کلوپ غیرعادی ما خرسند و راضی است، هر چند که او سازندهٔ بسیاری از استانداردهایی است که ما هر هفته (یا یک هفته در میان، بسته به اینکه کی همدیگر را ببینیم) آن را زیر پا می‌گذاریم. باربارا شر نویسندهٔ کتاب جالب آرزوگری است و من سال‌ها پیش یک دوره در کلاس‌های او شرکت کردم. شر توصیه می‌کند که به طور مرتب در جلسات گروه‌هایی که آنها را «گروه‌های موفقیت» می‌نامد شرکت کنیم و به یکدیگر برای جامهٔ عمل پوشاندن به رؤیاها کمک نماییم. از زمانی که در کلاس‌های انگیزه‌بخش شر شرکت کردم تا کنون،

چندین و چند «گروه موفقیت» را تشکیل داده یا به آنها ملحق شده‌ام. تمام این گروه‌ها در زندگی من نقش مثبت ایفا کرده‌اند و از همهٔ آنها سپاسگزارم.

ساختار این گروه‌ها هر چه که بود، تغییری در دو فرض بنیادی حادث نمی‌شد:

۱) اگر مسیر درستی را انتخاب کرده باشید، تنها کاری که باید بکنید این است که به پیشروی خود ادامه بدهید.

۲) خوب است کسانی را در کنار خود داشته باشید که به شما ایمان داشته باشند و راهنمایی و ترغیب‌تان کنند.

روش کار خیلی ساده است. هر هفته در یک دفتر کوچک خاطرات، اهداف کوچک مربوط به آن هفته را بنویسید، یعنی قطعه‌ای از یک پازل که در نهایت تصویر بزرگ را خواهد ساخت: «من تا هفتهٔ بعد....»

و بعد قول‌هایی را نیز که افراد دیگر می‌دهند در دفتر خود کپی کنید. این کار نه تنها تک‌تک شما را متعهد می‌کند بلکه باید پاسخ‌گو هم باشید.

چه چیزی؟ تا کی؟

به عقیدهٔ من مهم‌ترین سؤالاتی که می‌توانید از فردی که در پیشبرد یک پروژه، هر پروژه‌ای، جدیت دارد بپرسید عبارتند از:

۱) در گام بعد چه خواهی کرد؟

۲) تا کی آن را انجام خواهی داد؟

و سومین مؤلفهٔ مهم عبارت است از اصل «برگشتن و گزارش دادن.»

وقتی کسی خارج از گروه سیمور را نیز بخواهم «حتی برای یک‌بار هم که شده» ترغیب به عمل کنم، از این فرمول استفاده می‌کنم. و اغلب این جمله را نیز اضافه می‌کنم: «وقتی انجامش دادی با من تماس بگیر.» و این تماس، همانطور که شر نیز به آن اشاره می‌کند، فقط یک تماس کاری است. اگر خواستی گپ بزنی تلفن را قطع کن و دوباره تماس بگیر.

اخیراً با زن جوانی صحبت می‌کردم که آماده بود تا به هدف خود برسد. او به وضوح می‌دانست در گام بعد چه خواهد کرد، مع‌الوصف خیلی یکه خورد وقتی بدون رو در بایستی از او پرسیدم،

«بسیار خوب، تا کی این کار را انجام خواهی داد؟»

او با اشتیاق و اعتماد به نفس زیاد پاسخ داد «به زودی!»

او به خودش می‌بالید و لذا حتماً می‌توانید تصور کنید از جواب من چقدر متعجب شد،

«"به زودی" جواب نیست. کِی این کار را انجام خواهی داد؟»

حالا کمی مردد شده بود.

«شنبه؟ فکر کنم تا شنبه بتوانم آن را انجام دهم.»

«بسیار خوب. می‌توانی یکشنبه با من تماس بگیری و روی پیام‌گیر تلفنم پیغام بگذاری و انجام کار را اعلام کنی؟»

و او هم این کار را کرد.

وقتی «برگشتن و گزارش دادن»، به شکلی توافقی و مثل جلسات منظم گروه سیمور، به یک برنامهٔ دائم تبدیل می‌شود، گام بعد، بعد از دادن گزارش، این است که نشانه را کمی جلو ببرید و از تمام اعضا بخواهید که به سوی میکروهدف تازه شنا کنند.

«شما تقاضای بروشور کردید، بسیار خوب، آیا می‌توانید، تا هفتهٔ بعد، با رئیس گزینش تماس بگیرید و فرم ثبت‌نام را دریافت نمایید؟»

«تبریک عرض می‌کنم. شما گیتار کلاسیکی را که در آرزویش بودید به دست آوردید. هفتهٔ بعد چقدر برای درس گرفتن و تمرین وقتی می‌گذارید؟»

حواست به دونات باشد

مردی را می‌شناسم که تازه پدر شده و نامه‌ای برای پسر تازه به دنیا آمدهٔ خود نوشته است. «بگذار بقیهٔ دنیا نقش شخصیت منفی را بازی کنند. من می‌خواهم قهرمان تو باشم.»

گروه شما باید به شکلی بی‌چون و چرا از شما جانبداری کند. گروه هدف جای «عشق سختگیرانه» یا اولتیماتوم دادن نیست. گروه هدف جایی است برای بحث و تبادل‌نظر میان افراد هم‌سطح که مقصودی جز تشویق و ترغیب یکدیگر ندارند.

نقشی که یانین برای من ایفا می‌کند نمونهٔ خوبی است. او راحت و بی‌تکلف است ـ و رفتاری مادرانه دارد. این رفتار او را دوست دارم. او برای هر گام کوچکی که برمی دارم تشویق‌ام می‌کند.

وقتی بنظر می‌رسد که تلاشم به جایی نمی‌رسد یانین بلافاصله می‌گوید «ببین چه کردی! بسیار خوب، پس کارهای الف، ب، و پ را انجام ندادی ـ آنها را در فهرست کارهای هفتهٔ بعد می‌گذاریم. اما اصلاً ناامید نشو، چون کارهای ت، ث، و ج را که انجام دادی، عالی بود.»

پدر عزیزم درسی به من داد که گاهی آن را فراموش می‌کنم. شعری که دوست داشت بخواند درواقع عصارهٔ فلسفهٔ او در زندگی بود:

درحالیکه در جادهٔ زندگی سلانه سلانه پیش می‌روی، دوست من،
هر هدفی که داری بدان
حواست به دونات باشد
نه سوراخ وسط آن!

یک گروه هدف خوب، به جای اینکه بر آنچه نیست انگشت بگذارد، آنچه هست را تصدیق می‌کند. به این ترتیب می‌توانید ببینید که چگونه همه چیز با هم جور می‌شود. گام به گام. قدم‌های لرزان کودک تبدیل به گام‌هایی استوار می‌شوند.

ذره! ذره! ذره!، سوابق شغلی تهیه و پست شده است، اتاق زیرشیروانی تمیز شده، خانه آماده است که برای فروش گذاشته شود، جعبه‌های تفکیک کننده به خوبی دسته‌بندی شده‌اند، تلفن ترسناک زده شده و موفقیت‌آمیز بوده.

«تا هفتهٔ بعد من...»

هفته به هفته، گام به گام. کسب و کار تازه با موفقیت راه افتاده، سفر انجام شده، زبان خارجی بهتر شده. وقتی با موفقیت از خط پایان عبور می‌کنید راه رفتن تبدیل به دو می‌شود و بی‌معطلی به دنبال پروژهٔ بعدی می‌گردید.

از عهدهٔ چالش بر آمدن

وقتی می‌گویم یانین «بی‌تکلف» است منظورم «آسان‌گیر» نیست. یانین توقع زیادی از من دارد و من هم به نوبهٔ خودم کمک می‌کنم که مانع بالاتر برود. شما هم می‌توانید همین کار را با گروه خودتان بکنید.

اعضای گروه سیمور اغلب همدیگر را وادار به فراتر رفتن از حال می‌کنند، رسیدن به جایی بالاتر از آنچه که فکر می‌کنیم قادر به انجام آن

هستیم. من همیشه نقشه‌هایی برای یانین دارم که در چارچوب زمان اختصاص داده شده غیرممکن بنظر می‌رسد، و او نیز به نوبهٔ خود با جملهٔ مورد علاقه‌اش ـ که آن را با لبخندی شیرین بیان می‌کند تا لحن خانم معلم سخت‌گیر را تعدیل کند ـ مرا ترغیب می‌کند تا انجام نشدنی را انجام دهم. طوری که انگار حقیقت محض را بیان می‌کند، با ابروهای بالا رفته و درحالیکه سرش را مادرانه بالا و پایین می‌برد می‌گوید «تو از عهده‌اش برمی‌آیی.»

تأثیری که این جمله بر من می‌گذارد خیلی قوی است: یک آدم دیگر به من اعتماد دارد؛ چرا خودم نداشته باشم؟

ما به عقب برمی‌گردیم

هر چه جلسات گروهی تداوم بیشتری داشته باشد نقش بیشتری می‌توانید در کمک به یکدیگر ایفا کنید. می‌توانید همدیگر را به یاد پیروزی‌های گذشته بیندازید و آن را مبنایی برای پیروزی‌های آینده قرار دهید.

دو سال پیش یانین و من با هم در «مسابقهٔ رمان‌نویسی در سه روز» شرکت کردیم که قبلا در داستان ران به آن اشاره کردم و در کتاب قلبتان را به روی کاغذ بیاورید نیز در بارهٔ آن حرف زده‌ام. ما اغلب برای تقویت اراده و عزم یکدیگر به آن مسابقه اشاره می‌کنیم.

«دختری که توانست یک رمان را در عرض سه روز بنویسد می‌تواند...»

شگرد دیگر این است که کارهای بزرگ را به بخش‌های قابل‌کنترل خرد کنیم.

یانین قصد داشت در مسابقهٔ سالانهٔ دوچرخه سواری در فاصلهٔ

دویست مایلی سیاتل تا پورتلند شرکت کند.

دختری که توانست یکی رمان را در عرض سه روز بنویسد می‌تواند آن کار را انجام دهد!

تنها کاری که باید بکند این است که تمرین را به بخش‌های قابل‌کنترل خرد کند و هر بار یکی از آنها را بنویسد.

یانین می‌دانست که قادر است ده مایل را یک ضرب رکاب بزند و درست نزدیک خانهٔ او جادهٔ رفت و برگشتی به سوآرد پارک و بالعکس وجود داشت که ده مایل بود.

او را وادار کردم که آن مسیر را از حالا تا ملاقات بعدی‌مان هفت بار رکاب بزند.

«پنج بار قابل قبول است و بیشتر از آن کاری فوق‌العاده.»

«بسیار خوب، پنجاه مایل دوچرخه سواری تا هفتهٔ بعد، قطعی- تلاش برای رسیدن به هفتاد مایل.»

او نوشت:

پنجاه مایل دوچرخه‌سواری، هر بار ده مایل، تا هفتهٔ بعد.

«به این شکل خوب است. کار را در تکه‌های کوچک، امکان‌پذیر می‌کند.»

«این کارها وقت می‌برند»

یانین و من الآن سه سال است که به طور مرتب با هم ملاقات می‌کنیم. در این فاصله من چهار یا پنج دفترچهٔ خاطرات را پر کرده‌ام، از جمله یک دفتر کوچک تذهیب شده از فلورانس. («ملاقات امیلی در ایتالیا» یکی از اهداف من بود که به قسمت‌های قابل‌کنترل خرد شده بود.) وقتی موارد

هفتگی را در آن دفترها مرور می‌کنم می‌بینم که چگونه تعهد به علاوهٔ مسئولیت‌پذیری به یانین کمک کرد تا رمان تاریخی خود را نخست تمام کند و بعد به چاپ برساند، در آن مسابقهٔ دوچرخه سواری دویست مایلی شرکت کند، یک مسافرت آخر هفتهٔ رمانتیک را به اتفاق شوهرش برنامه‌ریزی کند، برای یک دورهٔ آموزشی حین خدمت درخواست بدهد و پذیرفته شود، عکس خود را در یک مسابقهٔ ملی شرکت دهد، و از یک میلیونر برای چاپ یک کتاب خاطرات برای دانش‌آموزان سال آخر خود کمک بگیرد.

در مورد من، گروه سیمور باعث شد به یونان برگردم، مرا ترغیب کرد در موردی اقامهٔ دعوا کنم (و پیروز شوم!)، در استخدام کارمندان دفترم مرا راهنمایی کرد، و باعث شد این کتاب را پیشنهاد بدهم و بنویسم، داستان به داستان، فصل به فصل. یک فصل را نوشتن، سه تا را ویرایش کردن؛ نمونه‌خوانی؛ طراحی فهرست مطالب، ویرایش کردن تغییرات، وارد کردن؛ نوشتن فصلی جدید، ذره به ذره، و کتاب شکل گرفت که خود ادای احترامی است به گروه سیمور و «انضباط کاری.»

آن دفترهای خاطرات برای من در حکم یک گنج هستند. آنها به من نشان می‌دهند چه گام‌هایی را برداشته‌ام که مرا به جایی که می‌خواستم رسانده است ــ دوباره و دوباره و دوباره. آنها به یاد من می‌آورند که، به قول دوستم جان گارنر، «این کارها وقت می‌برند.» آنها نشان می‌دهند که بعد از الهام اولیه چه عرق‌هایی ریخته شده. وقتی به علامت‌هایی نگاه می‌کنم که به نشانهٔ انجام شدن کارهای هفتگی در کنار آنها زده شده می‌توانم ببینم که چطور به اینجا رسیده‌ام، چه پیروزی‌هایی داشته‌ام و چگونه آجرهای این بنا به دقت روی هم چیده شده و سر جای خود قرار گرفته‌اند.

جلسات ما، چون یانین و من از آن لذت فوق‌العاده‌ای می‌بریم شبیه جلسات کاری بنظر نمی‌رسند، مع‌الوصف با حیرت به آن همه کاری نگاه می‌کنم که مستقیماً به واسطهٔ این جلسات انجام شده‌اند.

موفقیت و رسیدن به هدف امری تدریجی است که معمولا ما را غافلگیر می‌کند. مهم این است که کاری بکنیم- هر کاری که ما را پیش ببرد، رؤیا را در دستگاه فعال‌ساز شبکه‌ای زنده نگه دارد به نحوی که نسبت به نشانه‌ها حساس باشیم و شواهد را جمع‌آوری کنیم. از عهدهٔ این کار برمی‌آیید. قبل از اینکه متوجه شوید، موفقیت از راه می‌رسد. چنان غرق پیروزی می‌شوید که شاید اصلا فراموش کنید زمانی فکر می‌کردید غیرممکن است.

• حالا نوبت شماست •

کتاب آرزوگری نوشتهٔ باربارا شر را بخوانید. گروهی را تشکیل دهید که به بهترین نحو آینه تمام‌نمای فعالیت شما باشد. برای انجام این کار روش درست و غلط وجود ندارد. درحالیکه به تدریج به سوی هدف گام برمی‌دارید همدیگر را تشویق کنید. هر هفته از همدیگر بپرسید «تا هفتهٔ دیگر برای نزدیک شدن به هدف خود چه خواهی کرد؟» آن را بنویسید و هفتهٔ بعد «برگردید و گزارش دهید.» قبل از آنکه متوجه شوید چگونه اهداف قدیمی به تاریخ می‌پیوندند و شروع به تعیین اهداف جدید می‌کنید، به هر قله‌ای که در آرزویش بودید صعود خواهید کرد و به جاهایی خواهید رسید که تصورش را هم نمی‌کردید.

به من اعتماد کنید.

از عهده‌اش برمی‌آیید.

۱۴

ابتکار عمل را به‌دست گرفتن

بچه‌های من همیشه عاشق داستان دامبو فیل پرنده بودند و التماس می‌کردند آن را بارها و بارها برایشان بخوانم. حتماً قصه را به یاد دارید: همه سر به سر فیلی می‌گذاشتند که گوش‌های بزرگی داشت تا اینکه با موشی آشنا شد و موش به او یک پر جادویی داد. دامبو با این پَر توانست پرواز کند.

حالا او پرواز می‌کرد و جمعیت را به تحسین وامی‌داشت. کسانی‌که او را مسخره می‌کردند، حالا با شدت برایش دست می‌زدند ـ او بااعتمادبه‌نفس و آزاد بود ـ تا اینکه پَر را انداخت. دامبو بلافاصله سقوط کرد و در آستانهٔ برخورد به زمین بود که موش در گوشش فریاد زد «دامبو! پَر مهم نیست. تو خودت بلدی پرواز کنی!»

دامبو با شنیدن این حرف دوباره پروازکرد و با نیروی خود دوباره اوج گرفت.

وقتی آرزوهای خود را می‌نویسید، درست است که کمک اغلب از منبع غیرقابل پیش‌بینی و خارجی می‌رسد، اما با این وجود، خصوصاً اگر در راه خود با مانع روبرو شده‌اید، از حکمی که در عنوان کتاب به طور

ضمنی به آن اشاره شده غافل نشوید: (تو) بنویس تا (تو باعث شوی) اتفاق بیافتد. پَر جادویی مهم نیست. خودت اهمیت داری.

داستان ماریانا

یک روز پائیزی تلفن دفترم زنگ زد. زنی بود که در شهر ولز در ایالت نوادا (با جمعیت ۱۰۰۰ نفری) زندگی می‌کرد. اسم او ماریانا بود. ماریانا کتاب قلبت را به روی کاغذ بیاور را خوانده بود (سه بار، به گفتهٔ خودش) و می‌خواست بداند آیا امکانش هست که برای برگزاری کلاس کارگاهی به ولز یعنی پایتخت شعر کابویی آمریکا بروم. به حرف زدن ادامه دادیم؛ گویی همدیگر را می‌شناختیم، گویی دوستان قدیمی بودیم. خیلی زود و به راحتی، او شروع کرد به نقل داستانی جالب در بارهٔ به حقیقت پیوستن رؤیایی نامِمکن، رؤیایی که قبل از اتفاق افتادنش آن را نوشته بود.

ماریان و شوهرش مزرعه‌دار بودند. منطقهٔ آنها آنقدر دورافتاده بود که در آدرس آن یک رقم اچ. سی (Highway Contract به‌معنای مشمول قرارداد بزرگراه‌ها) وجود داشت. یعنی به علت دور بودن همسایه‌ها از هم، ادارهٔ پست برای رساندن نامه‌ها با یک شرکت خصوصی نامه‌رسان قرارداد بسته بود. در ولز تنها یک خوارو‌بار فروشی وجود دارد و در واقع این فروشگاه تنها مغازهٔ شهر است که علاوه بر خواروبارفروشی، داروخانه هم به حساب می‌آید. برای هر خرید دیگری باید یا به شهر تویین فالز رفت که با ماشین دو ساعت راه است و یا به شهر الکو که فقط یک ساعت فاصله دارد.

ماریان با صدای قوی و در عین حال نرم و ملایم خود و لحنی که گویای خیلی چیزها بود در بارهٔ گذشته‌اش صحبت کرد.

«باید گذشتهٔ ما را بدانی؛ من و شوهرم احساس می‌کنیم که در تمام

زندگی با بچه‌های پیش‌دبستانی بوده‌ایم. ما خودمان هشت فرزند داشتیم و دو بچه را هم به فرزندخواندگی قبول کردیم. ما سه بچهٔ آخرمان را در خانه درس داده‌ایم.»

اما وقتی ماریان دربارهٔ داشتن بچه‌های پیش‌دبستانی در خانه حرف می‌زدند منظورش فقط بچه‌ها نبودند. در واقع، می‌خواست با ظرافت به احساس مسئولیتی اشاره کند که او و شوهرش نسبت به مراقبت از والدین پیر خود نیز داشتند.

مادر ماریان به آلزایمر دچار است و لذا ماریان به خوبی می‌داند که چقدر غم‌انگیز و مأیوس‌کننده ــ و حتی باعث احساس ناکامی و نفرت ــ است که شاهد باشی کسی که دوستش می‌داری، کسی که زمانی هوشیار و سرزنده و متکی به خود بوده دچار زوال عقل می‌شود و به مراقبتی بیش از توان تو نیاز دارد.

بنابراین او شخصاً نیاز به خانواده را برای کمک به مراقبت از افراد سالخورده احساس می‌کرد.

«مراقبت از سالمندان دست و پای آدم را می‌بندد. نه اینکه آدم دوست نداشته باشد که این کار را بکند. مردم اغلب اینطور قضاوت می‌کنند. کسانی که چنین قضاوتی دارند درک نمی‌کنند که گاهی مراقبت از سالمندان یا حتی بودن درکنار آنها چقدر سخت است.

حتی یک دختر یا پسر بامحبت و بخشنده نیز از فکر اینکه دیگر هرگز نمی‌تواند مستقل باشد یا دیگر هرگز نمی‌تواند بدون مادر یا پدر مریض خود به مسافرت برود به وحشت می‌افتد.

من با این احساس‌ها کاملاً آشنا هستم. می‌دانم چقدر سخت است که کسی را همیشه همراه خود داشته باشی. اما این را هم می‌دانم که چقدر بد است احساس کنی در انجام وظیفه کوتاهی کرده‌ای، که به خاطر

خودخواهی دوست داری زندگی خودت را داشته باشی و به دنبال استقلال و آزادی هستی.»

ماریان در دفتر خاطرات خود از این دوراهی حرف می‌زند،

> مامان امروز صبح زمین خورد. شنیدیم چیزی به دستگاه مراقبت که کنار تخت او می‌گذاریم برخورد کرد. نمی‌دانم چطور محیط را برای او امن‌تر کنم. او خیلی ضعیف و مریض‌احوال شده. اما گاهی لجباز و رئیس‌مآب و پرتوقع می‌شود. گاهی هم مهربان و قدرشناس می‌شود. باید یاد بگیرم که لحظه‌های بد را نادیده بگیرم و لحظه‌های خوب را تقویت کنم و به خاطر بسپارم.
>
> خانواده‌های دیگر در این شرایط چه تصمیمی می‌گیرند؟ برای خیلی‌ها غیرممکن است که برای مراقبت از والدین پیرشان از کار و زندگی شخصی خود دست بشویند. این‌ها از کی می‌توانند کمک بگیرند؟ چه کسی به ما کمک می‌کند؟

در جستجوی یک محل

در مدتی که ماریان در اتاق انتظار بیمارستان‌ها و مطب دکترها می‌نشست تا به بیماری مادرش پی ببرد، که در نهایت آلزایمر تشخیص داده شد، بارها آرزوی خود را برای یافتن جایی که برای مادرش «خانوادهٔ دور از خانواده» باشد به روی کاغذ آورد. حتی یک بار به اتفاق خواهرش به سالت‌لیک‌سیتی رفت تا از امکاناتی که برای سالمندان وجود داشت و به آن توصیه شده بود دیدن کند.

> جین و آن فکر می‌کنند وقت آن رسیده که مامان به خانهٔ سالمندان برود. از این قضیه چندان مطمئن نیستم، اما به هر حال از آنجا دیدن کردم. «سیتی کر سنتر» و «آپلند کُو» هم هستند اما خیلی کاستی‌ها در آنها هست. هر دوی آنها مجموعه‌های بزرگی هستند که ظاهر و بوی

بیمارستان‌های خیریه را دارند. کارکنان آنها برخورد دوستانه‌ای داشتند و در برخورد اول بنظر می‌رسید از سالمندان مراقبت می‌کنند. اما تعداد سالمندان در آنجا زیاد است و فضای سرد و بی‌روحی دارد! سالن‌های دراز و سرد، تعداد زیادی ویلچر و احساسی مثل انتظار برای چیزی گریزناپذیر ــ یعنی مرگ. (شاید هم من اینطور احساس می‌کردم؟)

سؤالات متعدد او در دفتر خاطرات نشان می‌داد که او دائماً در بارهٔ جایگاه خود در جهان می‌پرسد: «حالا چی؟ هدف من چیست؟ در این لحظه از زندگی‌ام چه کاری باید انجام دهم؟»

او تنگنای خود را به شکلی بصری بیان می‌کند.

«به شدت این احساس را داشتم که در یک تقاطع هستم. این نکته را بارها در دفتر خودم یادداشت کرده‌ام. کوله پشتی‌ام را به پشت داشتم، زیر تابلو نشسته بودم و اصلا نمی‌دانستم باید کدام طرف بروم.»

ماریان همچنان روی کاغذ به رؤیاپردازی در بارهٔ خانه‌ای ادامه داد که در آن به خانواده‌ها کمک می‌شد و می‌دانستند که در آنجا از والدینشان به خوبی نگهداری می‌شود. نه یک مؤسسه یا آسایشگاه سالمندان، نه یک بیمارستان، بلکه یک خانه، جایی که در آن آدم‌های مهربانی باشند که بتوانند از سالمندان نگهداری کنند و با آنها حشرونشر داشته باشند، با آنها حرف بزنند و به داستان‌های آنها گوش فرادهند ــ و همزمان مراقبت‌های جسمی لازم را از آنها به‌عمل بیاورند.

ماریان می‌خندد و می‌گوید «لذا به این فکر رسیدم که کسی باید کاری بکند، اما اصلا به فکرم خطور نمی‌کرد که آن کس من باشم.»

ماریان متوجه نبود که جستجوی او برای یافتن جهتی در زندگی مقارن بود با نیاز او به کاستن از مصیبت و رنج مادرش.

پیشقدم شدن

گفتگویی تصادفی با یکی از دامادهایش، اولین تلنگر را به ماریان زد و برای نخستین بار احساس کرد برای تحقق بخشیدن به این رؤیا باید خودش پیشقدم شود. داماد ماریان به شکلی کاملا اتفاقی، بدون اینکه چیزی در بارهٔ آرزوی او یا آنچه نوشته بود بداند، یک روز به ماریان گفت «تا حالا به این فکر کرده‌ای که خودت یک خانهٔ سالمندان بسازی؟»

یکی از دوستان داماد ماریان با شرکتی تازه‌تأسیس در تماس بود به نام شرکت توسعهٔ لانه زنبور که به کار ساخت خانه‌های کوچک برای سالمندان در سراسر کشور اشتغال داشت. فکر این کار از همان نیازی نشأت گرفت که ماریان داشت ـ در خانوادهٔ دو شریکی که شرکت را تأسیس کردند افرادی بودند که به کمک نیاز داشتند.

ماریان با اینجا و آنجا تماس گرفت تا بالاخره بعد از جستجوی بسیار توانست این دو شریک را پیدا کند. و از اینجا بود که کارها به سرعت پیش رفت.

«در عرض یک هفته با مدیر عامل شرکت ملاقات کردم و صحبت در بارهٔ آن را شروع کردیم. خیلی خوشحال شدم وقتی فهمیدم آنها هرگز خانه‌ای نمی‌سازند که بیش از نه نفر در آن ساکن شوند. با وجود اینکه هزینهٔ سرانهٔ ادارهٔ یک خانهٔ هجده تختخوابی به مراتب ارزان‌تر از یک خانهٔ هشت یا نه تختخوابی است، آنها قول دادند که هرگز آن را بزرگ‌تر نکنند. نه نفر هنوز به یک خانواده شباهت دارد.

«ما در بارهٔ امکان ساخت چنین خانه‌ای در نوادا صحبت کردیم.»

ماریان هنوز تردید داشت و آرزو می‌کرد ای‌کاش کس دیگری خانه را بسازد. او هیچ اطلاعی در بارهٔ معمارها و پروانهٔ ساخت نداشت، چه

برسد به ادارهٔ چنین محلی. برای اینکه گام اول را بردارد خیلی شجاعت به خرج داد. هر روز باید چیز تازه‌ای یاد می‌گرفت؛ سروکله زدن با پیمان‌کارها و مقامات بوروکرات دولتی نیاز به سرسختی و سماجتی داشت که او در خودش نمی‌دید. باید راه خود را از میان قوانین و مقررات دست و پاگیر ایالتی می‌گشود و نیز از خودش در برابر شکاکان و بدبینانی که می‌گفتند جمعیت شهر برای چنین کاری کافی نیست دفاع می‌کرد.

اما راهی برای خلاصی نبود؛ همه چیز دوباره به خودش برمی‌گشت تا همان کسی باشد که این کار را می‌کند.

«انگار کنترل همه چیز به دست کس دیگری بود. به هر جایی که در جوامع بزرگ‌تر نگاه می‌کردیم تفاوتی نمی‌دیدیم، بنابراین درنهایت تصمیم گرفتیم به همین جا برگردیم.»

شش ماه بعد از گفتگویی که ماریان با دامادش داشت آنها در آسایشگاه را به روی اولین ساکن محل بازکردند. ماریان با غرور می‌گوید «ساختمان زیبایی است و در نوع خود پیشرفته‌ترین به حساب می‌آید. دکوراسیون آن خیلی برایم مهم بود و برای همین فضای خوبی دارد، با تصاویر و رنگ‌های گرم. هر اتاق از نظر تزئینات کمی با اتاق‌های دیگر فرق دارد. اما جالب‌ترین چیز در بارهٔ آن این است که خود ساختمان گرمای مطبوع و دلپذیری دارد.»

ظاهراً معجزه‌های کوچکی نیز در آسایشگاه لانه‌زنبور اتفاق می‌افتد. مثلا مردی به آنجا آمد که در مشکل‌پسندی زبانزد خاص و عام بود. او سابقهٔ اعتیاد به الکل داشت و خیلی بددهن بود، طوری که هر محبتی را با رذالت پاسخ می‌داد. اما همین آدم بعد از دو هفته به ماریان گفت «من قدر شما را می‌دانم. مرا ترک نکن.»

یکی از زنانی که به آسایشگاه پذیرفته شده بود در مورد همه چیز نق

می‌زد و ایراد می‌گرفت. او دستگاه کنترل از راه دور تلویزیون را گرفته بود و اختیار تلویزیون را به دست داشت. فلان چیز را دوست نداشت، بهمان کار را نمی‌کرد و غیره.

ماریان می‌گوید «اما حالا عاقل شده است. پسرش به ما گفت "پیش‌تر هرگز این روی او را ندیده بودم." نمی‌گویم کاملا تغییر کرده است، هنوز هم گاهی خیلی بداخلاق می‌شود؛ اما حالا مهربان‌تر شده است.»

تصاحب و محافظت از گنجینه‌های ملی

منظور ماریان از مقایسهٔ والدین سالمند با بچه‌های پیش‌دبستانی این بود که نشان دهد آنها تا چه حد بی‌دست‌وپا و حواس‌پرت هستند و باید برای حرف‌های غیرمنتظره و گاهی خنده‌دار آنها آماده بود. ما از بچه‌های پیش‌دبستانی انتظار نداریم همهٔ کارها را درست انجام دهند و حتی غذا خوردن بلد باشند. آنها گاهی در مقابل چشم دیگران کارهای خجالت‌آوری انجام می‌دهند، صداهای ناخوشایندی از خود درمی‌آورند یا خرابکاری می‌کنند و ما تحمل می‌کنیم. ماریان می‌خواست نشان دهد که باید به کارهای سالمندان و نگاه عجیبی که به دنیا دارند با همین شکیبایی و لذت برخورد کرد.

به عنوان مثال، ماریان داستانی را در بارهٔ مادرش تعریف می‌کرد که به عقیدهٔ او، هم آدم متین و موقری است و هم متکبر.

«مادر من قدبلند، خوش‌لباس و در حال حاضر کاملا خل است. ما در آسایشگاه کسی را داریم که روزها غذا را آماده می‌کند و نفر دیگری که شب‌ها غذای اصلی را سرو می‌کند. یک شب مادرم پشت میز شام نشست و به اطراف نگاهی کرد و گفت "خب، تحقیق خود را انجام دادند."

ویرجینیا، یکی دیگر از ساکنین آسایشگاه که زبان تند و نیشداری

دارد، گفت "منظورت چیه لیلیان؟" و مادر گفت "خب، آنها فهمیده‌اند از چه چیزهایی بدم می‌آید و همهٔ آنها را در یک وعده سرو کرده‌اند."»

ماریان لبخند خفیفی می‌زند.

«من و کارکنان آسایشگاه حرف‌هایی از این قبیل را با هم درمیان می‌گذاریم و همیشه از آنها لذت می‌بریم.»

بسیاری از ساکنین آسایشگاه معرف دیدگاه‌های قدیمی و کلاسیک به زندگی هستند.

هیزل ۱۰۱ ساله است. او به ندرت بیش از یک کلمه به زبان می‌آورد. اما دوم فوریه بی مقدمه گفت «پسرم دوگ در روزگراندهاگ[1] به دنیا آمد.»

هیزل به تشویق کارکنان آسایشگاه داستان حیرت‌انگیزی در بارهٔ تولد دوگ تعریف کرد، داستان جالبی در بارهٔ جمع شدن همسایه‌ها برای کمک به تولد بچه هیزل. آن موقع برف و بوران شدیدی گرفته بود و جورج، شوهر هیزل، باید شصت مایل را با اسب به الکو می‌رفت، از کوه‌های رابی و جاده‌های پرشیب و بادخیز می‌گذشت، تا دکتر بیاورد. در تمام راه از هر مزرعه‌ای که می‌گذشت اسب‌های تازه‌نفس در انتظارش بودند. در بازگشت نیز همان رفتار محبت‌آمیز و دوستانه وجود داشت. به زبان هیزل.

دکتر هود پیر را پیدا کرد؛ نه، نه تام جوان را، بلکه پدربزرگش را، یک کالسکه قرض کرد و راه بازگشت به مزرعه را در پیش گرفت. در تمام راه اسب‌های تازه نفس و کالسکه در انتظارشان بود. جورج و دکتر در هر مزرعه لباس عوض می‌کردند و به راه خود ادامه می‌دادند. از دیدن هر دوشان خیلی خوشحال شدم. چند ساعت بیشتر طول نکشید تا پسر

---

۱. Groundhog Day دوم فوریه، روزی که از قدیم معتقدند اگر آفتابی باشد زمستان شش هفتهٔ دیگر ادامه پیدا می‌کند و اگر ابری باشد بهار زودرس در راه است ـ م.

کوچولهٔ ما به دنیا آمد. پدرش خیلی به او افتخار می‌کرد.

وقتی هلن، یکی دیگر از ساکنین آسایشگاه که بچه‌ای ندارد، داستان هیزل را شنید گفت «حتماً زایمان سختی داشتی.» ماریان در حین نوشتن جواب هیزل لبخند می‌زد،

ارزشش را داشت. پسر خوبی است.

پسر هیزل الآن هشتاد و دو سال سن دارد و آنها بعد از تایپ کردن این داستان، آن را به او دادند. آدم هر چقدر هم که پیر باشد باز هم دوست دارد بداند که پدرش به او افتخار می‌کرده و مادرش فکر می‌کند که درد زایمان ارزشش را داشته.

ماریان بعد از دادن داستان به دوگ با کارکنان آسایشگاه صحبت کرد و آنها تصمیم گرفتند موردی را به فهرست وظایف خود اضافه کنند. ماریان توضیح داد «ما قانوناً باید یک دفتر ثبت روزانه داشته باشیم که عمدتاً به گزارش وقایع روز به یکدیگر اختصاص دارد. به کارکنان آسایشگاه گفتم "بیایید این دفتر را به یک دفتر ثبت واقعی تبدیل کنیم؛ بیایید گفتگوهای کوتاه و بامزه‌ای که اتفاق می‌افتد یا چیزهای اندوهناکی که می‌شنویم را یادداشت کنیم."

حالا در فهرست وظایف ما سه هدف اصلی ذکر شده است: انجام مراقبت‌های جسمی، ایجاد فضای گرم خانوادگی، و سوم، نوشتن خاطرات این افراد که گنجینه‌های ملی به حساب می‌آیند. آنها نیاز دارند و مستحق این هستند که داستان‌های خود را تعریف کنند.»

هدف این است که آنها را ترغیب به گفتن داستان‌هایشان کنیم، آنها را بنویسیم و به صورت جزوه در اختیار بستگان آنها قرار دهیم.

دانستن اینکه ارزشش را داشت

یکی از بهترین نتایج این کار، به گفتهٔ ماریان، پاسخی است که از طرف جامعه گرفته‌اند.

«خیلی‌ها می‌گفتند "در این شهر کوچک تاکنون هیچ اتفاق خوبی نیفتاده است،" و حالا این کار ما ثابت می‌کند که در اینجا هم اتفاقات خوب می‌افتد. مردم از کار ما حمایت کرده و به آن علاقه نشان داده‌اند. وقتی وارد ساختمان می‌شوند نفس‌شان بند می‌آید چون خیلی زیباست. انتظار نداشتند بتوانیم این کار را اینجا انجام دهیم. من از این بابت نمی‌توانم آنها را سرزنش کنم چون خودم هم هرگز فکر نمی‌کردم این کار شدنی باشد.»

ماریان به خوبی می‌داند که این مسئولیت قمار خطرناکی است. آنها تا قران آخر پولشان را در این کار سرمایه‌گذاری کردند. او نگران است که مبادا نتواند درآمدی کسب کند یا دست کم یربه‌یر شود.

«خودم می‌خواستم این کار را بکنم اما از آن زمان تاکنون بارها خودم را به خاطر این تصمیم سرزنش کرده‌ام.»

یک شب، بعد از پایان کار، اتفاقی افتاد که ماریان را به درست بودن کارش متقاعد کرد. اتفاقی که به سختی می‌توان در قالب کلمات ریخت:

«یک شب بالاخره موفق شدم مادرم را به رختخواب بفرستم. او زیاد نمی‌خوابد و زیاد هم نمی‌نشیند؛ دائماً در حال حرکت است. کنار تختش زانو زدم تا همراه او دعا بخوانم. بعد به اتاق هلن رفتم و از او پرسیدم که آیا می‌توانم با او دعا بخوانم، و این کار را کردم.»

یک روز یکی دیگر از ساکنین آسایشگاه به نام آنجلا خیلی ناآرام بود، دائماً درها را باز و بسته می‌کرد، با بچه گربه‌ها و افرادی از گذشتهٔ خود

گفتگوهای تخیلی داشت و لکه‌های نامریی روی سینک دستشویی را با وسواس پاک می‌کرد. آن شب ماریان برای اینکه آنجلا را آرام کند و دلداری بدهد کمی بیشتر پیش او ماند و همین کار را برای تک‌تک ساکنین آسایشگاه هم انجام داد.

«با تک‌تک آنها حرف زدم، به درخواست‌های آنها گوش کردم و با آنها در بارهٔ احساساتشان و چیزهای ازلی و ابدی صحبت کردم. وقتی از آخرین اتاق بیرون آمدم و وارد هال شدم فقط چراغ‌های کم نور راهرو روشن بودند. در آن لحظه چنان آرامش و صلحی را احساس کردم که در تمام زندگی‌ام سابقه نداشت. گویی بازوانی گرم و صمیمی تمام ساختمان را در آغوش گرفته بودند.»

ماریان همان موقع به شوهرش زنگ زد.

«با او تماس گرفتم و گفتم "هر اتفاقی بیافتد، ارزشش را داشت. حتی اگر مجبور شویم تا یک هفتهٔ دیگر در آن را ببندیم همین یک تجربه ارزش آن همه تلاش را داشت."»

و او همچنان این احساس را دارد که ارزشش را داشت، و اینکه قمار شگفت‌انگیزی است.

«در عین حال بارها از آن متنفر شده‌ام چون دائماً نگرانم و بعضی از روزها خیلی خسته می‌شوم و از پا درمی‌آیم، درست مثل مادری که چند بچهٔ کوچک داشته باشد. اما در نهایت فکر می‌کنم کار فوق‌العاده‌ای بود و از اینکه انجامش دادیم خوشحالم.»

نوشتن باعث به حرکت درآمدن چرخ‌ها می‌شود

گرچه روند اتفاقات ماریان را حیرت‌زده کرد اما اصلا متعجب نمی‌شود اگر بشنود نوشتن بخشی از فرایندی بود که چرخ‌ها را به حرکت درآورد.

او در بارهٔ تأثیر نوشتن می‌گوید «وقتی چیزی را می‌نویسی، دانسته‌های خود، و بنابراین، خواسته‌های خود را تعیین و تعریف می‌کنی. تا ندانی چه می‌خواهی نمی‌توانی به آن برسی. نوشتن باعث می‌شود تصور روشنی از خواست خود پیدا کنی. خدا می‌تواند چیزی را که می‌خواهی به تو بدهد اما خودت باید به روشنی بدانی که چه می‌خواهی.»

و نوشتن باعث شد بفهمد که نخستین گام را خودش باید بردارد. ماریان از دفتر یادداشت به عنوان جایی برای جمع‌آوری نشانه‌ها و علائمی استفاده می‌کند که نشان می‌دهند همه چیز خوب پیش می‌رود و این کار ارزشش را داشت. این کار شهامت لازم برای عمل کردن را به او می‌دهد، با این آگاهی که اگر خطر را با جان بخرد از او پشتیبانی خواهد شد.

«این یکی دیگر از فواید نوشتن است ــ این کار به من کمک می‌کند تا بفهمم چه اتفاقی دارد می‌افتد و قدر آن را بدانم. وقتی نمی‌نویسم گاهی پیروزی‌های کوچک خود را نادیده می‌گیرم و فراموش می‌کنم به خاطر آنها شاکر باشم.»

نوشتن به او شهامتِ عمل کردن داد.

صفحات پیش‌گویانه

با توجه به دستاورد بزرگ ماریان، خواندن این قطعه از دفتر یادداشت‌های او، که دو سال قبل از پیشنهاد دامادش نوشته شده، مرا به وحشت می‌اندازد:

> دوست دارم آسایشگاه کوچک و خانه‌مانندی را پیدا کنم که کارکنان آن قادر باشند علاوه بر مراقبت از سالمندان، با آنها چنان گرم بگیرند و غذا بخورند که گویی والدین و پدربزرگ و مادربزرگ

خودشان هستند. تزئینات محل شاد و سرزنده، رنگارنگ و گرم باشد و ساکنین را به یاد روزهای خوش گذشته، زمانی که جوان و فعال بودند، بیندازد. جایی که به خاطرات سالمندان گوش بدهند و چه بسا آنها را ثبت کنند. جایی که در آن، وقت غذا راکسی زیر نظر داشته باشد که همه را ترغیب به حرف زدن و تعامل و خنده کند؛ جایی که ناتوانایی‌ها به حداقل می‌رسند و توانایی‌ها تقویت می‌شوند. جایی که پرستاران چیزی بیش ازکارمندان باشند، افرادی که دلشان آکنده از عشق و محبت است و می‌دانند مراقبت ازکسانی که تا این حد به آنها نیاز دارند باعث می‌شود در زندگی شخصی خود نیز خوشبخت و سعادتمند شوند. آنها با دل و جان خدمت می‌کنند و می‌دانند که نیازهای دوران پیری خودشان هم با لطف و محبت تمام برآورده خواهد شد و وقتی به دنیایی می‌روند که پیر و جوان ندارد، تمام کسانی که از آنها مراقبت کرده‌اند به پیشوازشان خواهند آمد. شاید خودم هم پیر و خرفت شده‌ام یا خیال برم داشته که چنین آرزویی می‌کنم.

اما ماریان به هیچ وجه خیالاتی نشده بود. بلکه در نوشتهٔ خود چیزی را بیان کرد که عقلش از آن بی‌خبر بود اما دلش به آن گواهی می‌داد. او در آرزوی خود، واقعیت را قبل از اینکه اتفاق بیافتد پیش‌بینی کرد. و نادانسته، نقش خود را نیز در این کار نشان داد. تقریباً چهار سال قبل از افتتاح آسایشگاه لانهٔ زنبور، ماریان مطلب پیش‌گویانهٔ دیگری را در دفتر یادداشت‌های خود نوشته بود:

در حال حاضر بهترین استفاده‌ای که زندگی من می‌تواند داشته باشد چیست؟ بالاترین خیر کدام است؟ این سؤال را از دوران جوانی پرسیده‌ام و هنوز پاسخ آن را نمی‌دانم. زمانی فکر می‌کردم کار بزرگی خواهم کرد که نوع بشر از آن منتفع خواهد شد و نام مرا در تاریخ ثبت

خواهد کرد. با گذشت زمان، خیلی زود این فکر خودخواهانه را کنار گذاشتم. می‌دانم هر کاری که بکنم در راه خدمت به دیگران خواهد بود و پاداش آن آرامش و صلح درونی است که از این کار حاصل می‌شود.

شهر ولز از ایالت نوادا با جمعیت ۱۰۰۰ نفر، با یک فروشگاه کوچک که هم خواروبارفروشی است و هم داروخانه. اما حالا یک چیز دیگر هم آنجا هست: یک آسایشگاه مدرن که دست‌های بزرگی آن را در آغوش گرفته است.

• حالا نوبت شماست •

دفعهٔ بعد که دستاورد کامل برنامهٔ خود را به صورت مکتوب شرح می‌دهید، یک گام دیگر به جلو بردارید و پاسخ این سؤالات را نیز بنویسید، «جای من در این معادله کجاست؟ برای کمک به تحقق این هدف چه کاری از دست من ساخته است؟»

به گفتگوهای دور و بر خود به دقت گوش کنید و نشانه‌ها و علائمی را جمع‌آوری کنید که شما را وامی‌دارند ابتکار عمل را به دست گیرید.

پَرِ جادویی نیست که شما را قادر به پریدن می‌کند؛ این شما هستید که می‌توانید پرواز کنید.

۱۵

نامه نوشتن
برای خدا

مردم خاورمیانه می‌گویند «خدا از زبانت بشنود!» یعنی «باشد که خدا دعای شما را بشنود.»

من می‌گویم «خدا از قَلَمت بشنود!»

چرا نه؟

نوشتن دعا راهی است برای صحه گذاشتن بر حضور خدا در زندگی شما، درخواست کمک و شکرگزاری.

به یکی از دفترهای یادداشت من یک دستمال کاغذی از شرکت هواپیمایی یونایتد چسبانده شده که عبارتی روی آن نوشته شده است. وقتی در آسمان بودم و فیلم خوانندهٔ عروسی را تماشا می‌کردم این دستمال دم‌دست‌ترین چیزی بود که برای نوشتن وجود داشت. خوانندهٔ عروسی فیلم شیرینی است اما من توجه چندانی به آن نداشتم تا اینکه در صحنهٔ گریه و زاری قهرمان در غم از دست دادن محبوب، شنیدم که این بیت روی تصویر خوانده می‌شد:

«من به خدای مداخله‌جو اعتقاد ندارم.»

شاید او اعتقاد نداشت اما خدا به هر حال مداخله کرد و او به دختری که در آرزویش بود نرسید.

من به خدای مداخله‌جو باور دارم، خدایی که شخصاً از من مراقبت می‌کند.

البته گاهی این فکر احمقانه بنظر می‌رسد؛ به خودم می‌گویم، مسلماً خدای متعال کارهای به مراتب مهم‌تری از رسیدگی به دفتر یادداشت گم‌شدهٔ من دارد. جنگ، قحطی، بمب‌گذاری‌های تروریستی و مردمی که رنج می‌کشند، رنج‌های جسمی و روحی.

چه کسی در آن بالا به نامه‌ای از این دست توجه می‌کند؟

خدای عزیز،

خواهش می‌کنم به من کمک کن دفتر گم‌شده‌ام را پیدا کنم. مطالب مهمی در آن نوشته‌ام. دفتر من جایی در دنیای توست ــ آیا آن را در یک قهوه‌خانه گذاشته‌ام؛ آیا آنها با من تماس نمی‌گیرند؟ یا آن را داخل کشویی می‌اندازند و منتظر تماس من می‌مانند؟ خدایا، لطفاً کمکم کن. تو می‌دانی دفترم کجاست.

حتماً در بهشت قسمتی برای اشیاء گم شده وجود دارد، یا شاید هم خدا یک مأمور رده پایین‌تر را مسئول این کار کرده است. من که نمی‌دانم. فقط می‌دانم که وقتی به خدا نامه می‌نویسم، هر چقدر هم که کسل‌کننده باشد، خدا به آن پاسخ می‌دهد.

اجازه بدهید قلم پاسخ بدهد

گاهی پاسخم را از نوشته‌ام می‌گیرم، طوری که انگار با من حرف می‌زند. من معمولا شب‌ها قبل از خواب برای خدا نامه می‌نویسم و بعد، به

محض اینکه از خواب بیدار می‌شوم، درحالیکه هنوز در خواب و بیداری هستم، هر دو سوی مکالمه‌ای را می‌نویسم که در مغز خواب‌آلودم می‌گذرد.

کلمات را با آخرین سرعتی که به من می‌رسند یادداشت می‌کنم بدون اینکه برای ویرایش یا تحلیل آنها لحظه‌ای مکث کنم.

سؤال شب قبل را تکرار می‌کنم و اغلب صراحت پاسخ مرا شگفت‌زده می‌کند.

خدایا، نامهٔ کارگردان برنامه کجاست؟

نامه درون یک کیف است ــ کیف برزنتی مشکی زیر میز.

گاهی جواب آنطور که می‌خواستم یا انتظار داشتم آنی نیست، اما همیشه سرشار از محبت و دلسوزی است، مثل پدر یا مادری مهربان که هم حمایت می‌کند و هم هشدار می‌دهد:

آیا دفترم در صندوق عقب ماشین کنار کامپیوتر دستی است؟

نه، آنجا نیست. از تو می‌خواهم این کتاب را به اتمام برسانی. این کار را برای تو راحت و روان می‌کنم. اجازه نده چیزی سد راهت شود ــ هیچ چیز ــ از جستجوی دفتر دست بکش ــ دیگر نگران و دلواپس آن نباش. به کافهٔ ویواچی برو و بنویس! از عهده‌اش برمی‌آیی ــ و به محض اینکه به آن فرصت بدهی جاری خواهد شد ــ این تنها کاری است که باید انجام دهی. گم‌شدهٔ خود را زمانی خواهی یافت که قدرت‌های خود را پس بگیری و دوباره کشف کنی: هر آنچه نیاز داری در درون توست، فقط بنویس.

آیا هیچ شانسی وجود دارد که فلاپی را پیدا کنم ــ می‌دانم که خیلی چیزها در آن ثبت کرده‌ام.

نزد تو خواهد آمد، با جستجوی آن وقت خود را تلف نکن.

کاری که گفته شده بود انجام دادم و نوشتن را از سر گرفتم.

و خوشبختانه چند روز بیشتر طول نکشید که هم فلاپی و هم دفترم پیدا شد.

آیا این پاسخ را از ناخودآگاه خودتان می‌گیرید؟

وقتی شب‌هنگام سؤالی را مطرح می‌کنید و صبح جواب آن را می‌گیرید، شکاکان خواهند گفت که این ناخودآگاه خودتان است که جواب می‌دهد. شاید راست بگویند، اما شاید هم این خداست که شما را به آن بخشی از ناخودآگاه هدایت می‌کند که جواب در آن است.

قبل از اینکه پاسخ‌های دریافتی خودم را رد کنم و آنها را صرفاً ناشی از تخیل خودم بدانم، اتفاق جالبی را به یاد می‌آورم که سال‌ها پیش برایم اتفاق افتاد. قرار بود خارج از ایالت برای جمع کثیری که تعداد آنها بیش از ۴۰۰ نفر بود سخنرانی کنم؛ برگزارکنندگان جلسه از من دعوت کرده بودند که کتاب‌ها و احیاناً نوارهای خودم را در اتاق پشتی به فروش برسانم. آنها حتی پیشنهاد کردند چند دستیار نیز برای دریافت پول‌ها در اختیار من قرار دهند.

پیشنهاد آنها لطف بزرگی بود اما من آن موقع نواری برای فروش نداشتم. بعد یادم آمد که هشت سال پیش برنامه‌ای داشتم که ضبط شده بود. متوجه شدم که محتوای آن نوار برای این افراد بسیار خوب است اما برای پیدا کردن نوار و تکثیر و بسته‌بندی آن فقط یک هفته وقت داشتم. اتاق نشیمن را که طاقچه‌های آن پر از نوارهای آموزشی و حتی نوارهای

مصاحبه‌های رادیویی یا دیگر برنامه‌های من است جستجو کردم اما هیچکدام مناسب بنظر نمی‌رسیدند. می‌دانستم کدام نوار را می‌خواهم اما هیچ اطلاعی از محل آن نداشتم؛ فقط می‌دانستم که چنین نواری وجود دارد. احساس ناامیدی می‌کردم، شاید بیشتر به این خاطر که نگران پول بودم؛ اگر نوار را پیدا می‌کردم کمکی بزرگی بود.

خدای عزیز،

باید نوار مشخصی را برای فروش در جلسهٔ این هفته پیدا کنم. لطفاً تا فردا صبح به من بگو آن را کجا پیدا کنم ــ مستقیماً ــ وقت خیلی کم است ــ به علاوه می‌توانی صبح مرا به‌موقع از خواب بیدار کنی و باوجود اینکه امشب را دیر به رختخواب می‌روم کاملا سرحال و پرانرژی باشم؟

از تو به خاطر دوستانم و خانواده‌ام که مثل کوه پشت سرم ایستاده‌اند متشکرم.

صبح خیلی زود از خواب بیدار شدم و دفتر یادداشتم را به رختخواب بردم. هنوز گیج بودم اما جستجو را بلافاصله شروع کردم.

بسیار خوب، خدای من. حالا بگو نوار کجاست؟

در اتاق زیر شیروانی.

چی؟ در اتاق نشیمن که همهٔ نوارها را در آن نگه می‌داریم نیست؟

در اتاق زیر شیروانی.

من اصلا وقت ندارم؛ آن را همین حالا می‌خواهم. اتاق زیرشیروانی جای بزرگی است. کجای اتاق زیرشیروانی؟

داشتم عصبانی می‌شدم. هنوز مطمئن بودم که نوار در اتاق نشیمن است و دارند مرا دنبال نخود سیاه می‌فرستند.

به سمت چپ نگاه کن.

یالا. دنبال چی بگردم؟

یک جعبهٔ کفش داخل جعبه‌ای بزرگ‌تر. در سمت چپ، وسط.

درحالیکه هنوز شک داشتم و لباس خواب به تنم بود به راهرو رفتم و نردبان فنری اتاق زیرشیروانی را پایین کشیدم. از پله‌ها بالا رفتم، روی زانوها به سمت چپ رفتم و در آنجا جعبه‌ای را دیدم که قبلا متوجه آن نشده بودم. داخل آن را نگاه کردم و یک جعبهٔ کفش را پیدا کردم که داخلش نوارهای قدیمی بود و در بین آنها نواری را که دنبالش بودم و به آن نیاز داشتم یافتم.

این پیام مفید خدا از چند نظر برایم سودمند زیادی داشت. اولا یکی از دوره‌های سخت زندگی‌ام را پشت سرمی‌گذاشتم و این اتفاق به من ثابت کرد که خداوند به من اهمیت می‌دهد. ثانیاً توانستم آن نوار را تکثیر کنم و ظرف دو هفته دویست کپی از آن را بفروشم که درآمد حاصل از آن در آن دورهٔ سخت کمک زیادی به من کرد.

از همه مهم‌تر اینکه (هنوز هم از این قسمت قضیه سر درنیاورده‌ام) این اتفاق به من ثابت کرد آن پاسخ‌ها حقیقتاً از طرف خدا بودند و نه ناخودآگاه خودم چون آن نوار را من در جعبهٔ کفش در اتاق زیرشیروانی نگذاشته بودم و به هیچ طریق نمی‌توانستم از جای آن اطلاع داشته باشم. به هیچ طریق الا همان.

گرفتن پاسخ‌ها به طور غیرمستقیم

اگر نامهٔ شما یک درخواست باشد پاسخ همیشه در نوشتهٔ صبح روز بعد

ظاهر نمی‌شود. اما اگر آن را از طریق دعا-نویسی درخواست کرده‌ای مطمئن باش که پاسخ آن را خواهی گرفت.

سال‌ها پیش دخترم امیلی در یکی از سفرهای خود یک کتابچهٔ کوچک حدوداً بیست و پنج صفحه‌ای یافت و به عنوان هدیه برای من خرید که مرا سخت به هیجان آورد. این کتابچه در دههٔ ۱۹۲۰ چاپ شده بود و روش جالبی برای نقطه‌گذاری و استفاده از حروف ایتالیک داشت. در میان سطور آن کتابچه حکمت زیادی وجود داشت. به یاد داشتم که نویسنده اشارات موجزی دربارهٔ قدرت نوشتن خواستهٔ خود داشت. اما هر چه فکر می‌کردم یادم نمی‌آمد که این کتابچه از کجا آمده بود و چطور می‌توانستم نسخهٔ دیگری از آن را پیدا کنم. با چندین کتابفروشی تماس گرفتم اما کتاب کوچکتر از آن بود که در فهرست کتاب‌های موجود قرار گیرد و لذا آنها نمی‌توانستند آن را سفارش دهند. چون کتاب خیلی قدیمی بود احتمال زیادی وجود داشت که کتاب دیگر چاپ نشده باشد.

اسم نویسنده را درست به خاطر نداشتم اما اسم کتاب را به سختی می‌شد فراموش کرد. ناشران مدعی بودند که نام کتاب از واکنشی زودهنگام به فرمول مطرح شده در دستنویس کتاب گرفته شده است: **مؤثر است!**

وقتی همهٔ راه‌ها به بن‌بست رسید نامه‌ای برای خدا نوشتم، اسم کتاب را ذکر کردم و بعد همه چیز را به عهدهٔ خداوند گذاشتم. اطمینان داشتم اگر پیدا کردن آن کتاب کوچک برای کار من اهمیت داشته باشد خداوند راهی برای رساندن یک نسخه از آن به دست من پیدا می‌کند.

همانطور که بعداً معلوم شد این اتفاق نمونه‌ای بود از آنچه پسرعمویم لری آن را «کشف ذِن» می‌نامد، یعنی یافتن چیزی به شکل کاملاً غیرمنتظره، مثل پیدا کردن ترانه‌ای که در جستجوی آن بوده‌اید در یک

فروشگاه آلبوم‌های دست دوم. دو هفته بعد از اینکه درخواست خودم را برای خدا نوشتم یکی از دوستانم کتاب عجیبی را به من امانت داد که در سال ۱۹۷۲ چاپ شده بود و موضوع آن این بود که چگونه در هر مسابقه‌ای که در آن شرکت می‌کنید پیروز شوید.

در جایی از این کتاب، بی‌مقدمه و طوری که انگار بعداً به آن افزوده شده، به کتاب **مؤثر است!** ارجاع داده شده بود و درضمن اطلاعات لازم برای سفارش کتاب نیز آمده بود.

کم مانده بود غش کنم. اینکه نویسندهٔ کتاب مسابقه به این کتابچهٔ کوچک هفتاد ساله اشاره کند باعث تعجب بود اما اینکه اطلاعات لازم برای سفارش آن را نیز در کتاب خود بگنجاند خوش‌اقبالی محض به شمار می‌آمد.

یک هفته بیشتر طول نکشید که یک نسخه از کتاب را تهیه کردم.

دوست جوانم شارلوت دائماً برای خدا نامه می‌نویسد بی‌آنکه انتظار پاسخ مکتوب داشته باشد. شارلوت دانش‌آموزی شانزده ساله است که در همسایگی ما زندگی می‌کند. یک روز شنید که من با مادرش در بارهٔ نامه نوشتن برای خدا حرف می‌زنم.

او با خجالت برخی از نامه‌هایی را که نه فقط برای خدا بلکه برای بسیاری از قدیسین نوشته بود نشانم داد.

وقتی شارلوت گفت که می‌تواند این نامه‌ها را در اختیار من بگذارد واقعاً تحت تأثیر قرار گرفتم. در این نامه‌ها عمقی وجود دارد که برای من هم قابل‌توجه بود و هم هیجان‌انگیز. آنها با معصومیت و زیبایی خود بر این حقیقت صحه می‌گذارند که دعا کردن مثل حرف زدن با یک دوست مورد اعتماد و داناست.

خدای عزیز،

خب، امروز تو را برای کمک بیشتر در مورد چیزهای زیادی که در زندگی‌ام در حال وقوع هستند صدا می‌زنم. هیچکدام از آنها مهم‌تر از دیگری نیست. اولا از تو می‌خواهم به من کمک کنی بدنی کاملا متناسب داشته باشم. لازمهٔ آن این است که مقدار زیادی از وزنم را کم کنم و در کنار ورزش مداوم، غذای سالم‌تری بخورم. می‌دانم که این کار از من ساخته است، فقط به کمی کمک و انگیزه نیاز دارم. به خاطر کمکی که تاکنون برای کم کردن وزنم کردی از تو متشکرم.

ثانیاً، پسری را که در خواروبار فروشی کار می‌کند می‌شناسی؟ می‌دانم که اسم او را می‌دانی اما. از تو می‌خواهم به من کمک کنی تا با او آشنا بشوم. از میان تمام پسرهایی که تاکنون با آنها آشنا شده‌ام احساسم نسبت به او از همه بهتر است. خواهش می‌کنم اجازه نده این یکی مرا مأیوس کند.

ثالثاً، از تو درخواست می‌کنم که کمک کنی برای امتحانات نهایی که در پیش است کاملا آماده شوم. کمک کن تا حواسم را جمع کنم و امتحاناتم را با موفقیت پشت سر بگذارم و تکالیف روزانهٔ مدرسه را انجام دهم.

در مرحلهٔ بعد از تو تقاضای بهترین شغل تابستانی ممکن را دارم.

و در آخر از تو می‌خواهم کمک کنی وظایف جدیدم را به عنوان نمایندهٔ بچه‌های مدرسه به خوبی انجام دهم. کمکم کن موفق باشم و منحرف نشوم. کمکم کن رابطه‌ام را با دیگران حفظ کنم و همزمان کار و شغل خودم را داشته باشم.

از اینکه به دعایم گوش کردی متشکرم و می‌دانم که چیزهای زیادی از تو خواستم اما می‌دانم همیشه بهترین چیزها برایم جور می‌شود. الان ساعت ۱۱ و ۵ دقیقه است و چون فردا باید ساعت ۶

صبح بیدار شوم به تو شب به‌خیر می‌گویم.
با عشق همیشگی و ابدی،

شارلوت جین

شارلوت انتظار نداشت مستقیماً جواب بگیرد اما مطمئن بود دعاهایش شنیده می‌شود. نامه‌ای که چند ماه بعد نوشته شده نشان می‌دهد که ایمان تزلزل‌ناپذیر او بدون پاداش نماند.

خدا، مسیح، مریم و فرشته‌های نگهبان عزیزم،
حالتان چطور است؟ درحالیکه دارید زندگی و شرایط دیگران را تغییر می‌دهید می‌خواهم به خاطر تغییری که در زندگی من ایجاد کردید از شما تشکر کنم. همین حالا داشتم نوشته‌های قبلی‌ام را می‌خواندم و از تعجب خشکم زد! تغییراتی که در زندگی من ایجاد کردید شگفت‌انگیز است. تابستان فوق‌العاده‌ای داشتم. به اتفاق گروه جوان خودم دو سفر عالی داشتم و کار تابستانی‌ام به عنوان تایپیست باعث شد انعطاف‌پذیری‌ام را حفظ کنم. به علاوه مهارتم را در تایپ بهبود بخشیدم (کاری که فکر می‌کردم غیرممکن باشد). به علاوه، من و آن پسری که در خواروبار فروشی کار می‌کند (برایان) اکنون با هم دوست هستیم. به علاوه، وضعیت تحصیلی‌ام خیلی خوب است، حتی با وجود برنامهٔ فشرده‌ای که دارم. احساس خوشبختی می‌کنم. کارهایم به خوبی پیش می‌رود و در حال پیشرفت هستم.
اگر ناراحت نمی‌شوید می‌خواستم خواهش کنم برای کم کردن وزنم همچنان به من کمک کنید هرچند که دیگر چندان نگران آن نیستم.
به هر حال خیلی دوستتان دارم و متشکرم،

شارلوت جین

تشکر و ستایش کردن

نامه‌هایی که شارلوت در اختیار من گذاشت این نکته را نیز به من یادآوری کردند که دعا کردن فقط استغاثه و تضرع نیست بلکه ستایش و شکرگزاری هم هست. به عبارت دیگر نباید فقط برای درخواست کمک به خدا نامه بنویسیم.

دوست دارم لحظه‌ای را به تشکر از خداوند، مسیح، مقدسین، مریم و فرشته‌هایم اختصاص دهم که باعث شدند دوران سختی از زندگی‌ام را به سلامت پشت سر بگذارم. که آن را به تجربهٔ معنوی تعالی‌بخشی تبدیل کردند. که همیشه به دعاهایم گوش سپردند. که هر جا می‌روم با من هستند و در سختی و تنهایی دستم را رها نمی‌کنند. به علاوه، از شما به خاطر محیط زیبایی که دارم متشکرم. خصوصاً به خاطر رنگین‌کمان‌ها و غروب‌ها. از شما به خاطر داشتن چنین خانواده‌ای و چنین آدم‌های جالبی که حامی و مشوق من هستند متشکرم. به علاوه متشکرم که چنین روح قوی و عاقلی به من دادید و می‌دانم که می‌توانم با آن به جاهای زیادی برسم و خواهم رسید، البته نه بدون راهنمایی، همراهی و حمایت شما. متشکرم، متشکرم، متشکرم. خواهش می‌کنم اگر کاری هست که می‌توانم برای خدمت به شما انجام دهم، انجام آن را برایم آسان کنید. برای همیشه مدیون شما هستم. عشق همیشگی و جاودان،

شارلوت جین

پیشاپیش از تو متشکرم

تشکر کردن از خداوند قبل از اینکه کاری را انجام دهد یکی از متعالی‌ترین جلوه‌های دعاست. چنین دعایی تلویحاً حکایت از اطمینان

شما دارد که اگر آرزوی قلبی خود را به او بگویید مسلماً آن را به شما خواهد داد.

در انجیل لوقا می‌خوانیم «در میان شما کدام پدری است که اگر پسرش ماهی بخواهد به او مار بدهد، یا اگر تخم‌مرغ بخواهد به او عقرب بدهد؟»

ماریانا نانز، کمدی‌نویس و عضو انجمن ملی سخنرانان، چنین نامهٔ پیشگویانه‌ای برای خداوند نوشت و از او به خاطر شوهری که هنوز نداشت تشکر کرد. این نامه حاصل تلاش ناکام او بود برای آشنا شدن با شریک زندگی خود از راه‌های سنتی موجود برای افراد مجرد. او از خوانندگان پروپاقرص آگهی‌های دوست‌یابی در روزنامه‌ها بود و در عرض دو سال به هفتاد و چهار آگهی پاسخ داد که احتمالاً یک رکورد در این زمینه به حساب می‌آید.

«خط ۹۰۰ من آنقدر اشغال بود که شرکت مخابرات پرسید آیا می‌خواهم آن را مسدود کنم؟»

او چنان مهارتی در دوست‌یابی پیدا کرد که برنامهٔ مشهوری را برای مجردها طراحی کرد به نام «هنر دوست‌یابی» که در مجلهٔ لایف معرفی شد، در حالی‌که هنوز جفت مناسب خود را نیافته بود.

سرانجام دوستش برت برای یافتن جفت مناسب چنین نصیحتی به او کرد: «آن را به عهدهٔ فرشته‌ها بگذار، ماریانا» و فرشته‌ای پارچه‌ای به او داد که آن را برای یادآوری روی لبهٔ پنجره‌اش گذاشت.

ماریانا برای سخنرانی به تمام دنیا و حتی جاهای عجیبی مثل بحرین و کویت سفر کرد و همراه با کسانی مثل کالین پاول، جان سانانا، مارسیا کلارک و کریستوفر ریو در برنامه‌های مختلف شرکت کرد.

اما احساس می‌کرد چیزی در زندگی‌اش کم است. به قول خودش فقط می‌خواست «با مرد جالبی آشنا شود و با وی ازدواج کند.»

او همچنان به آگهی‌های دوست‌یابی جواب می‌داد اما بعد از رفتن سر

قرار، از اینکه می‌دید توصیفات مبالغه‌آمیز و غلط‌انداز آگهی‌ها اغلب با واقعیت مطابقت ندارد سرخورده و مأیوس می‌شد. بنابراین وقتی یک روز صبح در روزنامه‌ای محلی این آگهی ساده و خلاصه را دید خیلی خوشحال شد و نزدیک بود از خنده روده‌بر شود:

نفس می‌کشد، ضربان دارد، و می‌تواند بدون کمک غذا بخورد. اگر خنده‌تان گرفت با... تماس بگیرید.

او از این مرد خوشش آمد و تصمیم گرفت زنگ بزند.

ماریانا قبل از گرفتن شماره، رفت تا ظرف آب سگش را پر کند. و در اینجا بود که متوجه شد فرشتهٔ دوستش برت داخل سینک دستشویی افتاده است.

فرشته را برداشت و آن را بغل کرد.

«بی‌تردید این نشانه‌ای بود از اینکه مرد رؤیاهای من در راه است.»

مردی که آن آگهی خنده‌دار را چاپ کرده بود فردریک نام داشت. آنها تلفنی صحبت کردند اما هرگز قراری با هم نگذاشتند. یک بن‌بست دیگر.

هشت ماه گذشت. یک روز که ماریانا از یک سخنرانی بین‌المللی برمی‌گشت در هواپیما احساس تنهایی می‌کرد. در همین موقع کتابچه‌ای از کیفش درآورد، نامه‌ای به خدا نوشت و در آن مرد مورد نظر خود را شرح داد.

«آن را در زمان حال نوشتم و همه چیز را خیلی دقیق و با جزئیات کامل نوشتم.»

ماریانا نامه را به عنوان دعای شکرگزاری نوشت.

خدای عزیز،

به خاطر شوهرم خیلی از تو متشکرم. او ۱۰۰ درصد به من وفادار است، همسر دیگری ندارد، آدمی معنویت‌گراست و با هم خیلی می‌خندیم. او بهترین دوست من و یک معشوق عالی است. و عمیقاً عاشق هم هستیم. ما با هم پیوند نزدیک ذهنی، روحی، روانی، اجتماعی، جسمی و فکری داریم. ما با هم زندگی متعادلی داریم، در زمینهٔ کاری موفق و راضی هستیم و حیوانات را دوست داریم. وقتی از هم دوریم عاشق هم هستیم و به هم اعتماد کامل داریم. رابطهٔ ما رابطه‌ای راحت و آسوده است، با شادی و سرخوشی بسیار. ما تفاوت‌های خود را به راحتی با هم درمیان می‌گذاریم. ما برای همدیگر جاذبهٔ زیادی داریم. ما هر دو می‌خواهیم و برنامه‌ریزی کرده‌ایم که زندگی خود را با هم بگذرانیم. خانواده‌های ما به همدیگر عشق می‌ورزند. ما با هم سفر می‌کنیم و روزهای تعطیل را با هم جشن می‌گیریم. به خاطر شریک و بهترین دوست همهٔ زندگی‌ام از تو متشکرم.

چند روز بعد از رسیدن او به خانه، تلفن زنگ زد. فردریک بود. «داشته اتاقش را تمیز می‌کرده که شمارهٔ تلفن مرا پشت کامپیوتر پیدا کرده. با هم ملاقات کردیم، سه ماه نامزد بودیم و نه ماه بعد ازدواج کردیم.»

این قضیه به سه سال قبل برمی‌گردد. امروز ماریانا و فردریک دقیقاً همان نوع زندگی زناشویی را دارند که او پیشاپیش به خاطر آن از خدا تشکر کرد.

دیوار ندبه

ایدهٔ نامه نوشتن برای خدا چیز تازه‌ای نیست.

در اورشلیم، نزدیک مسجد مسلمانان به نام مسجد عمر، دیواری پنجاه و نه فوتی وجود دارد که یهودیان عقیده دارند بقایای معبد سلیمان از قرن دهم قبل از میلاد است. یهودیان روزهای جمعه مقابل این دیوار جمع می‌شوند و به عزاداری و نماز می‌پردازند. آنها بنا بر رسمی قدیمی پیام‌هایی را برای خدا می‌نویسند و آنها را در شکاف‌های صخرهٔ باستانی و مقدس قرار می‌دهند. چنان باوری به قدرت این پیام‌ها وجود دارد که مردم اغلب از قاصدان می‌خواهند تا یادداشت‌های آنها را در شکاف دیوار قرار دهند.

زنی از آشنایان من به نام کارلا همین کار را کرد. او و شوهرش، مارک، بچه‌دار نمی‌شدند. قرار بود از کلیسایی که به آن می‌رفتند گروهی به شهر مقدس بروند. کارلا جملهٔ کوتاهی، «من بچه می‌خواهم» را روی تکه‌ای کاغذ حک کرد و از فرستادگان خواست تا آن را در دیوار ندبه قرار دهند. درحالیکه کارلا از پشت تلفن در بارهٔ این کار خود توضیح می‌دهد می‌توانم صدای بچهٔ او را که با خوشحالی مشغول بازی است بشنوم.

«ما فرزندمان کادین را بچهٔ معجزه می‌نامیم.»

نوشتن نامه برای خدا، عجب فکر بی‌همتایی. و خبر خوب این است که برای فرستادن این نامه نیازی به تمبر و صندوق پست ندارید.

• حالا نوبت شماست •

برای خدا نامه بنویسید تا از او ستایش و تشکر کنید، یا شب‌ها برای خدا بنویسید، سؤال بپرسید، یا در موقع گرفتن تصمیمات مهم از او راهنمایی بخواهید. وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوید اجازه بدهید پاسخ از طریق قلم به شما برسد. شاید عجیب بنظر برسد اما آسیبی به شما نمی‌زند.

خدای عزیز، در این پروژه به من کمک کن.
چطور می‌توانم شکم خانواده‌ام را سیر کنم.
خدایا، آیا مرا دوست داری؟
آیا کاری که می‌کنم درست است؟
و راستی، بلیزم را گم کرده‌ام، آن را ندیده‌ای؟

از پاسخ‌ها شگفت‌زده خواهید شد ـ و بلیز خود را پیدا خواهید کرد.

۱۶

مقاومت بی‌دلیل نیست

وقتی احساس می‌کنید در برداشتن قدمی بعدی برای رسیدن به هدف خود تعلل می‌کنید به سادگی ممکن است این تعلل را به گردن برنامهٔ زمانی خسته کننده یا همکاری نکردن دیگران بیندازید. اما این شما هستید که راه خود را برای رسیدن به مقصود سد کرده‌اید. اجازه بدهید ببینیم چرا اینگونه است.

داستان ترینا

دوستم ترینا را خیلی تصادفی دیدم. او در خیابانی شلوغ که من با ماشین از آن رد می‌شدم منتظر اتوبوس بود. از او دعوت کردم با هم در کافه ویواچی قهوه بخوریم و بعد هم با ماشین او را برسانم. چون تقریباً شش ماه بود که همدیگر را ندیده بودیم خیلی حرف‌ها با هم داشتیم.

ترینا زنی جوان، سرزنده و بی‌نهایت جذاب و دلربا است. او اخیراً از سفری به ایرلند برگشته بود و با خوشحالی می‌گفت که با یک سوغات دائمی برگشته است: تعویذی به شکل پروانه که از حلقهٔ فرو رفته در ناف او آویزان است.

در بین حرف هایش برایم در بارهٔ خوابی که دیده بود و آخرین تحولات زندگی‌اش صحبت کرد.

بعد تکه کاغذ زرد ۲ در ۲ اینچی را نشانم داد که روی صفحهٔ اول دفتر نامزدی‌اش چسبانده بود؛ تکه کاغذ ساده‌ای که پشت آن یک تاریخ نوشته شده بود. آن تکه کاغذ چهارگوش ماجرایی را اعلام می‌کرد که قرار بود اتفاق بیافتد، نخستین گام در راه تحقق آرزویی دیرینه.

ترینا برایم تعریف کرد که در کالج اقتصاد خوانده و از همان کلاس اول از قابلیت‌های این رشته به وجد آمده. همیشه فکر می‌کرد به کار گرفتن اصول اقتصاد به شکلی عملی می‌تواند دنیا را از بیخ و بن تغییر دهد.

بنابراین در کلاس دیگری شرکت کرد و هر کتابی را که به دست می‌گرفت باید حتماً در بارهٔ اقتصاد می‌بود. هر چه بیشتر خواند مطمئن‌تر شد که می‌خواهد به کشورهای در حال توسعه به شکلی عینی و مادی کمک کند اما اصلا نمی‌دانست باید از کجا آغاز کند. چطور می‌توانست از مدرک لیسانس تجارت به ایجاد سیاست‌های اقتصادی برسد؟

«نمی‌دانستم چه مسیری را طی خواهم کرد. اما می‌دانستم که دوست ندارم وارد سیاست شوم و این رشته مرا مأیوس می‌کرد؛ فکر می‌کردم سیاست تنها راه برای وارد شدن به عرصهٔ سیاست‌گذاری و نظریه‌پردازی است.»

وقتی شنید که سپاه صلح[1] از میان دانشجویان عضو می‌پذیرد وارد بخش آموزشی سپاه صلح شد اما بعداً معلوم شد که انتخاب درستی نبوده و این کاری نبود که می‌خواست انجام دهد.

«درس دادن یا طبابت نوعی کمک فوری است اما مشکل اصلی پول

---

۱. Peace Corps: سازمانی غیرانتفاعی برای کمک به کشورهای در حال توسعه در زمینه‌های آموزشی و کشاورزی .م.

است. کشورهای فقیرتر جهان فاقد هر نوع اقتصاد باثبات هستند.»

ترینا یک بار دیگر مأیوس شد و فکر کرد سازمانی که کار مورد علاقهٔ او را انجام دهد وجود خارجی ندارد.

«رؤیای بزرگی در سر داشتم بی‌آنکه راهی عملی برای محقق کردن آن داشته باشم، لذا امید خودم را به بهبود اوضاع از دست دادم.»

در این فاصله ترینا به زندگی خود مشغول شد. شغل او دستیار هماهنگ‌کنندهٔ جشنوارهٔ المپیک تابستانی موسیقی بود، برنامه‌ای سه ماهه برای موسیقی مجلسی که با کوآرتت زهی فیلادلفیا آغاز می‌شد. او از کار خود لذت می‌برد و از بودن در یک سازمان غیرانتفاعی هنری که نقشی حیاتی در جامعه دارد خوشحال بود. اما رک و راست اعلام می‌کرد «حالا که در دههٔ بیست زندگی خودم هستم این کار ایرادی ندارد اما بعد از آن چه؟ دوست ندارم بقیهٔ زندگی‌ام را مشغول این کار باشم.»

به علاوه، ترینا به من گفت که مدتی را به صورت داوطلب در جایی به نام واشنگتن ورکس بوده و در یک دورهٔ هشت هفته‌ای برای آموزش زنان تحت پوشش تأمین اجتماعی و آماده کردن آنها برای رفتن به سر کار شرکت داشته است. زنان در این دوره آموزش‌هایی نظیر منشی‌گری، کار با کامپیوتر و پاسخگویی به تلفن را آموزش می‌دیدند و به آنها کمک می‌شد تا شغل مناسبی برای خود دست و پا کنند.

ترینا به عنوان حامی زنانی فعالیت می‌کرد که در این دوره‌ها شرکت می‌کردند. وقتی در این دوره ثبت نام کرد زنی را به او معرفی کردند که سه فرزند داشت و بیست و شش ساله بود.

«احساس می‌کردم بیش از کمکی که به این زن کرده‌ام، از او چیز آموخته‌ام زیرا زن بی‌نهایت شجاعی بود.»

ترینا علاوه بر کار به عنوان هماهنگ کنندهٔ جشنوارهٔ موسیقی و کار داوطلبانه، در هفته چند شب را نیز در یک گالری هنری کار می‌کرد. برایم تعریف کرد که اخیراً یک شب هیچ مشتری یا بازدیدکننده‌ای در گالری نبود. او تنهای تنها بود و حسابی کسل شده بود. بنابراین خبرنامه‌ای را برداشت تا آن را خیلی سرسری تورق کند اما چشمش به مقاله‌ای افتاد که در بارهٔ زنی از همان منطقه نوشته شده بود.

در آن مطلب کوتاه گفته شده بود که این زن اخیراً به مقام مدیریت اجرایی گلوبال پارتنرشیپ انتخاب شده است. مأموریت این سازمان بین‌المللی غیرانتفاعی کمک به اقتصاد کشورهای جهان سوم با استفاده از «وام‌های کوچک» بود. آنها با تأسیس بانک‌های روستایی و دادن وام‌های کوچک به زنان فقیر، به آنها برای راه‌اندازی کسب و کارهای خانگی کمک می‌کردند.

به خاطر وجود این برنامه، زنان می‌توانستند به جای زندگی در فقر مطلق، درآمد کافی برای سیر کردن خانواده‌های خود کسب کنند، بچه‌های خود را به مدرسه بفرستند، برای کارهای خود بازاریابی نمایند و مبلغ وام را با سود بازپرداخت کنند.

«سه سال بود که در اوقات فراغت کتاب‌هایی در زمینهٔ اقتصاد می‌خواندم و در تمام آن‌ها توصیه شده بود که راه‌حل‌های کوچک بهتر از راه‌حل‌های بزرگ است. مؤثرترین کار برداشتن گام‌های کوچک، توجه به داشته‌های یک کشور و تقویت نقاط قوت آن است. و ظاهراً شرکت گلوبال پارتنرشیپ هم همین کار را می‌کرد: ایجاد تغییرات کوچک و محلی به جای تغییرات بزرگ که ممکن است بعداً فرو بپاشند.»

گرچه تمام اطلاعات او در بارهٔ گلوبال پارتنرشیپ تا آن لحظه به همان چند پاراگرافی خلاصه می‌شد که در یک خبرنامهٔ یکبار مصرف خوانده

بود اما ترینا به سختی می‌توانست هیجان خود را پنهان کند.

«بلافاصله با خودم گفتم "می‌خواهم وارد این کار شوم."»

در این لحظه بود که او نام شرکت، شمارهٔ تلفن، آدرس و نام مدیر اجرایی جدید را روی تکه‌ای کاغذ نوشت. فکر کرد با آنها تماس بگیرد، اطلاعات بیشتری در بارهٔ کارشان کسب کند، ببیند آیا می‌توانند برای او اطلاعات بفرستند و بپرسد آیا می‌تواند با آنها همکاری کند یا خیر؟

خیلی ساده و سرراست بنظر می‌رسد.

«نقص نداشت ـ شامل همهٔ آن کارهایی بود که می‌خواستم انجام دهم و در تخیلم بود، بدون اینکه بدانم چنین جایی اصلا وجود دارد.»

تکه کاغذ را روی دفتر برنامه‌ریزی روزانه‌اش چسباند.

ترینا هر روز چشمش به آن تکه کاغذ می‌افتاد. هر بار که دفتر مدیریت زمان خود را باز می‌کرد تا برای روزش برنامه ریزی کند، شمارهٔ تلفنی را پیدا کند یا ساعت قرار خود را ببیند، آن تکه کاغذ را می‌دید اما همچنان هیچ اقدامی در مورد آن نمی‌کرد.

رسیدن به اصل مسأله

باید خیلی تلاش می‌کرد تا آن تکه کاغذ را نادیده بگیرد. هر روز آن را می‌دید اما تماس نمی‌گرفت. چرا؟

وقتی این سؤال را از او پرسیدم ترینا ابتدا سعی کرد بهانه بیاورد و گفت که سرش حسابی باکار درگالری، جشنوارهٔ موسیقی وکار داوطلبانه گرم بود. اما هر چه بیشتر در بارهٔ آن حرف می‌زدیم ترینا بیشتر تصدیق می‌کرد که مشغلهٔ زیاد نبود که او را از گرفتن آن شماره بازمی‌داشت. و سرانجام آهی از سر تسلیم کشید و پذیرفت که کسی جز خودش مانع از این کار نمی‌شد.

«می‌دانی، وقتی بالاخره چیزی را که دنبالش بودی پیدا می‌کنی، از اینکه اقدامی در مورد آن بکنی می‌ترسی چون نگرانی که مبادا اگر به آن دست بزنی بشکند و فروبریزد. احساس می‌کنم برداشتن گوشی تلفن و زنگ زدن به آن خانم خیلی سخت است هر چند که خیلی دوست دارم با او حرف بزنم. این کار سخت است به این دلیل که دقیقاً همان کاری است که من می‌خواهم.»

از ترینا پرسیدم آیا دوست دارد در بارهٔ علت ممانعت خود بنویسد تا بفهمد چرا دست روی دست گذاشته است. با او اصلی را در میان گذاشتم که سال‌هاست به دیگران آموزش می‌دهم و به آن اعتقاد راسخ دارم: مقاومت بی‌دلیل نیست، و راه خلاصی از آن رفتن به فراسوی مقاومت است و نه صرفاً غلبه بر آن.

همانجا و همان لحظه از او خواستم قلم و کاغذ بردارد، شروع به نوشتن کند و به نوشتن ادامه دهد تا با کنار زدن لایه‌ها به کنه مسأله برسد.

در ابتدا کمی معذب بود اما بعداً از اینکه کلمات با چه سرعتی به روی کاغذ می‌آمدند متعجب شد. چیزهایی که نوشت این‌ها بود:

> افرادی که برای مدیر اجرایی کار می‌کنند احتمالاً همگی مسن‌تر از من هستند و سوابق کاری زیادی دارند. چرا باید به آدمی مثل من نیاز داشته باشند، کسی که چندان تجربه‌ای ندارد؟
>
> از اینکه زنگ بزنم و بگویم «می‌خواستم اطلاعات بیشتری در بارهٔ کار شما کسب کنم» احساس حماقت می‌کنم. نمی‌دانم چه بگویم. من آموزش چندانی در زمینهٔ اقتصاد ندیده‌ام و این کار چیزی بیش از یک احساس یا غریزه است. بزرگ‌ترین مسأله این است که احساس می‌کنم نمی‌توانم در بارهٔ کاری که می‌خواهم انجام دهم هوشمندانه حرف بزنم.

و بعد ترینا زمانی را به یاد آورد که در ایرلند بود و برای کریسمس با خانواده‌ای ایرلندی به خانه می‌رفت. او از کلر به دوبلین برمی‌گشت و سه ساعت را با دوستش میشل و برادر بزرگتر او آدریان، که هر دو فارغ‌التحصیل رشتهٔ اقتصاد بودند، در ماشین بود.

وقتی به آدریان گفتم چقدر عالی است که در رشتهٔ اقتصاد درس خوانده و اینکه چقدر دوست دارم در این رشته تحصیل کنم و روی اقتصاد در کشورهای در حال توسعه کار کنم، آدریان از کوره در رفت و گفت «نمی‌دانم شما آمریکایی‌ها فکر می‌کنید کی هستید. فکر می‌کنید می‌توانید به جهان سوم بروید و همه چیز را عوض کنید.»
تمام راه تا دوبلین مرا ملامت می‌کرد. اصلاً فرصت حرف زدن به من نداد و یک‌ریز توضیح می‌داد که چرا فکر من اشتباه است.

ترینا با نوشتن فهمید که سایهٔ حرف‌های آدریان هنوز تا چه حد روی او سنگینی می‌کند و چگونه آنها را درونی کرده و اعتماد به نفس او را کاهش داده‌اند.

می‌خواهم به او چه بگویم؟ حتماً فکر می‌کند من از آن دخترهای خل و احساساتی هستم که نمی‌دانم در بارهٔ چه حرف می‌زنم.

وقتی ترینا نوشتن را به پایان برد لبخندی روی لبش نقش بسته بود. همه چیز ناگهان معنا پیدا کرد. وقتی با خودت صادق باشی، قید و بندها فرو می‌ریزند. احساس آرامش می‌کرد، انگار بار سنگینی را که مدت‌های مدید بر پشت خود حمل می‌کرد زمین گذاشته است.

وقتی علت مقاومت خود را پیدا می‌کنی، مانع برداشته می‌شود و آمادهٔ

رسیدن به هدف می‌شوی. وقتی صاحب زندگی خود می‌شوی راه را برای رسیدن به زندگی مطلوب می‌گشایی.

کمتر از یک هفته بعد از ملاقات ما، ترینا به میهمانی‌ای رفت که به افتخار مدیران و داوطلبان محلی شرکت واشنگتن ورکس برپا شده بود.

او سر صحبت را با زنی بازکرد که او نیز با زن دیگری در حال صحبت بود. ترینا خودش را به آن زن معرفی کرد و از او پرسید از کجا آمده.

زن درپاسخ لبخند او لبخند زد و گفت «من تازه یک شغل جدید پیدا کرده‌ام. من مدیر اجرایی گلوبال پارتنرشیپ هستم که یک سازمان غیرانتفاعی است.»

ترینا بی‌معطلی پیشنهاد کرد حاضر است هر کاری که از دستش برمی‌آید برای کمک به آنها انجام دهد.

ترینا هرگز مطالعه را متوقف نکرد و هرگز از رؤیای خود برای ایجاد تغییرات جهانی به کمک اصول اقتصادی، کمک به مردم فقرزده برای داشتن یکی زندگی شایسته و برچیدن گرسنگی از جهان، دست نکشید. یک تماس تلفنی ترسناک تقریباً او را از پیشروی بازداشت تا اینکه با علت نهفته در پس مقاومت خود شجاعانه روبرو شد. و آنگاه دنیا آماده بود تا به او در راهی که برگزیده بود کمک کند.

• حالا نوبت شماست •

مقاومت بی‌دلیل نیست.

این کلمات قصار ارزش آن را دارند که بر آنها تأکید شود. شما در زندگی خودتان در برابر چه چیزی مقاومت می‌کنید؟ چه کاری است که از انجامش سرباز می‌زنید؟ دلایل نهفته در پس امتناع خود را بنویسید. چرا از پیشروی احساس خطر می‌کنید؟ شاید فکر کنید دلیل آن نیروهای خارجی است ــ فشار کار، خالی بودن حساب بانکی، عدم حمایت خانواده یا همسر. ادامه بدهید. آن را به گردن دیگران و شرایط بیندازید. با این‌ها شروع کنید تا از فکرتان خارج شوند. و بعد آنقدر به نوشتن ادامه دهید تا به حقیقت برسید. چه چیزی در شماست که باعث می‌شود از برداشتن قدم بعدی طفره بروید؟

حقیقت شما را آزاد خواهد کرد، و به دنیا اجازه خواهد داد تا در این مسیر اندکی کمکتان کند.

۱۷

ایجاد یک مراسم آیینی

وقتی نوشتن را تبدیل به نوعی مراسم آیینی می‌کنید، به امری مقدس بدل می‌شود. آیین، وجود چیزی بزرگ‌تر از شما را به عنوان بخشی از طرح امور به رسمیت می‌شناسد. تبدیل نوشتن به امری آیینی باعث می‌شود پیام بامعناتر شود و چیزی به حرکت درآید.

داستان الین

الین سنت جیمز نویسندهٔ مجموعه کتاب‌های مشهوری است در زمینهٔ آسان کردن کارها، از جمله کتاب‌های زندگی خود را ساده کنید و سادگی درونی. الین بعد از نوشتن چهار کتاب در چهار سال متوالی، آماده بود تا عقاید خود را در یک رشته سخنرانی‌های تخصصی به اطلاع عموم برساند و این برای زنی که تا همین اواخر هم خودش را نویسنده نمی‌پنداشت و از حرف زدن در برابر جمع وحشت داشت موفقیت بزرگی به حساب می‌آید. اسم مرا یک دوست مشترک به الین داد و او هم تماس گرفت تا در بارهٔ بازاریابی و مدیریت جلسات سخنرانی خود با من مشورت کند. ما بلافاصله با هم رفیق شدیم و به زودی طوری از راه دور با هم گپ می‌زدیم که گویی خواهرانی هستیم که از لحظهٔ تولد از هم جدا

شده و حالا همدیگر را پیدا کرده‌ایم.

الین رفتاری بسیار گرم و دوستانه دارد و بین حرف هایش دائماً خنده‌های شاد و فارغ‌البالی می‌کند. بنظر می‌رسد از موفقیت خود شگفت‌زده شده و به وضوح اطمینان دارد که هر کس دیگری هم می‌تواند راه او را برود.

یادم نیست چطور به این موضوع رسیدیم اما وقتی الین شروع به صحبت در بارهٔ مراسمی کرد که او و دوستش هر سال شب سال نو برگزار می‌کنند ناگهان گوش‌هایم تیز شد. وقتی شرح جزئیات مراسم را به پایان برد، قلبم تند می‌زد و مصمم بودم خودم نیز آن را اجرا کنم.

مراسم پیکان

مراسم اینطوری شروع شد: الین و دوستش هر سال با هم ملاقات می‌کردند تا هدف سال جدید را تعیین نمایند. حدود ده سال پیش، دوست الین چیزهایی در بارهٔ یک سنت جالب شنید و آنها تصمیم گرفتند خودشان هم آن را اجرا کنند. الین از آن موقع تاکنون هر سال این مراسم را اجرا کرده است.

«مراسم از این قرار است: در بسیاری از فرهنگ‌های بومیان آمریکا، قبایل و خانواده‌ها دور هم جمع می‌شوند تا سال جدید را آغاز کنند و جشنی ویژه برپا نمایند، جشنی که در آن از روح بزرگ تقاضا می‌کنند چیزهایی را که در زندگی خود دیگر نیازی به آنها ندارند از میان بردارد و چیزهایی را که حالا می‌خواهند در زندگی خود داشته باشند به آنها بدهد. آنها برای نمایش تقاضای خود شش پیکان می‌سازند: سه پیکان برای نمایش چیزهایی که نمی‌خواهند و سه پیکان برای چیزهایی که می‌خواهند.»

آماده شدن برای مراسم به اندازهٔ خود آن اهمیت داشت.

«آنها این پیکان‌های مخصوص را با عشق و علاقه می‌تراشیدند و برای انتهای آنها از پر پرندگان استفاده می‌کردند. آنها را "پیکان‌های مرگ" و "پیکان‌های زندگی" می‌نامیدند چون سه پیکان اول نمایندهٔ چیزهای رفتنی و سه پیکان دوم نمایندهٔ چیزهای تازه‌وارد بودند.»

پیکان‌های مرگ را در زمینی کم ارتفاع و در دایره‌ای قرار می‌دادند که با برگ‌های تنباکو پوشیده شده است.

«آنها یکی‌یکی از سمت شمال وارد دایره می‌شوند، پیکان‌ها را روی زمین می‌گذارند و با تمرکز روی چیزی که می‌خواهند رها کنند یا چیزی که می‌خواهند از شرش خلاص شوند، دعاهایی را زیر لب می‌خوانند. بعد از اینکه همه این کار را کردند، آن پیکان‌ها را می‌سوزانند. دود این آتش برای روح بزرگ پیغام می‌فرستد.»

آنگاه به زمینی مرتفع‌تر می‌روند، دایره‌ای مشابه دایره اول می‌کشند و این‌بار ورودی آن را در سمت جنوب قرار می‌دهند.

«دوباره یکی‌یکی وارد دایره جدید می‌شوند و پیکان‌ها را روی زمین می‌گذارند و از روح بزرگ تقاضا می‌کنند چیزهایی را که می‌خواستند، وارد زندگی آنها کند. آن پیکان‌ها تمام طول سال به صورت ایستاده برای روح بزرگ باقی می‌ماند.»

به گفتهٔ دوست الین، تصور بر این است که این پیکان‌ها جادویی هستند، جادوی مطلق.

«چیزی که می‌خواستید از زندگی شما بیرون رود، حذف خواهد شد و چیزی که می‌خواستید وارد شود، وارد خواهد شد. سرخپوستان اعتقاد راسخ داشتند که اگر این مراسم را اجرا کنند، هر خواسته‌ای که داشته باشند اجابت خواهد شد.»

شکل این مراسم در جنوب کالیفرنیا

الین و دوستش سنت بومیان آمریکا را با محیط خود هماهنگ و منطبق کردند.

«ما نمی‌دانستیم چطور پیکان درست کنیم و از این رو سال اول بیرون رفتیم و چوب پیدا کردیم ـ شاخه‌های درخت بید ـ و به جای پر هم به ته آنها روبان بستیم.

دوستم، دو دخترش و من برای تکه چوب‌هایی که آنها را «پیکان‌های خوب» و «پیکان‌های بد» می‌نامیدیم شش نوار کوچک از کاغذ بریدیم. بعد خواسته‌های خود را روی آنها نوشتیم و کاغذها را به شاخه‌های بید چسباندیم.»

الین به یاد می‌آورد که همهٔ آنها، از جمله بچه‌ها، مراحل آماده‌سازی را با جدیت انجام دادند. آنها با تمام وجود در بارهٔ این سؤال فکر می‌کردند: «می‌خواهیم چه چیزهایی وارد زندگی ما و چه چیزهایی از آن خارج شوند؟» آنها پاسخ‌های قطعی و مشخصی برای این سؤال نوشتند و بعد آنها را با نوار چسب به شاخه‌های درخت بید چسباندند. نظر آنه این بود که «اگر برای بومیان آمریکا مثمرثمر بوده برای ما نیز خواهد بود.»

برنامه این بود که روز بعد صبح زود از خواب بیدار شوند چون رسم بر این بود که این مراسم را قبل از طلوع آفتاب اجرا کنند. الین و دوستش در مورد این قسمت دقت چندانی به خرج ندادند.

«من و دوستم همانطور که قول داده بودیم قبل از طلوع بیدار شدیم اما بیدار کردن دخترها ـ با سنین سیزده و شانزده سال ـ کار سختی بود هرچند که آنها شب قبل خیلی مشتاق بودند.

«آنها کاملا پایبند بودند اما چون شب قبل تا دیر وقت بیدار بودند تا

مقدمات کار را انجام دهند صبح زود خیلی خسته بودند. بنابراین گفتیم "روح بزرگ حتماً یک ساعت تأخیر را بر ما می‌بخشد."

بالاخره توانستیم آنها را آمادهٔ رفتن کنیم؛ همه لباس‌های گرم پوشیدیم چون هوا سرد بود و سوار ماشین شدیم و به بالای تپه‌ها رفتیم. جایی را پیدا کردیم که مناسب بنظر می‌رسید و از ماشین پیاده شدیم و از روی پرچین رد شدیم. احتمالا وارد منطقهٔ ممنوعه شده بودیم.»

الین نوع گرانی از تنباکو خریده بود که بعد از خرد کردن آن دایره‌ای از برگ‌های قهوه‌ای درست کردند.

«بعد از ترسیم دایره به داخل آن رفتیم و با صدای بلند به روح بزرگ گفتیم می‌خواهیم چه چیزی از زندگی ما خارج شود.»

الین مطمئن بود که روح بزرگ علاوه بر خواب‌آلودگی دخترها، مقررات محیط زیست کالیفرنیای جنوبی را نیز درک می‌کند.

«به جای آتش زدن پیکان‌ها آنها را دفن کردیم چون ما در منطقه‌ای زندگی می‌کنیم که ایجاد حریق منع قانونی دارد. فکر کردیم روح بزرگ به جای دیدن دود، درخواست‌های ما را خواهد شنید چون آنها را با صدای بلند اعلام کردیم.»

بعد سوار ماشین شدند و به مناطق مرتفع‌تر رفتند و همان کارها را این‌بار درون دایره‌ای که ورودی آن به سمت جنوب بود تکرار کردند.

«به داخل دایره رفتیم و درخواست خود را بیان کردیم. به جای اینکه این تقاضاها را ایستاده رها کنیم، که ممکن بود کسی آنها را پیدا کند، یواشکی دفن‌شان کردیم. فکر کردیم روح بزرگ به هر حال می‌تواند آنها را پیدا و اجابت کند.»

این مراسم، طی سال‌های بعد، شکل متکامل‌تری به خود گرفت چون الین شخصاً اصلاحاتی در آن ایجاد کرد.

«از آن پس هر سال یک جعبه مداد شمارهٔ دو می‌خریدم. این کار آسان‌تر از پیدا کردن شاخه‌های بید و درست کردن پیکان بود. از این گذشته، نوک تیز آنها راحت‌تر در خاک فرو می‌رفت.»

او همچنان از روبان‌های رنگی به جای پر استفاده می‌کرد و برای خریدن روبان‌های واقعی، انحصاراً برای این مراسم به پارچه فروشی می‌رفت.

«روبان‌ها پنج تا شش اینچ طول داشتند، تقریباً هم‌اندازهٔ مدادها، و ما آنها را با نوارچسب به ته مداد می‌چسباندیم طوری که رشته‌های رنگی روبان از انتهای مداد آویزان می‌شد ـ روبان سیاه برای پیکان‌های مرگ و روبان‌های قرمز، زرد، سبز و آبی برای روبان‌های زندگی.»

به اندازه‌ای اهمیت دارند که به آنها توجه شود

آوردن تقاضاها به روی کاغذ باعث حک شدن آنها در ناخودآگاه می‌شود. الین می‌گوید «اگر برای شما به اندازه‌ای مهم بوده که آن را تقاضا کنید، پس به اندازه‌ای مهم است که به آن توجه شود.

پرمحتوا و عمیق بودن مراسم به دلیل تمام عناصر سازندهٔ آن است. هر مراسمی می‌تواند به همین اندازه عمیق و پرمحتوا باشد. این کار برای من یک مراسم آیینی جدیدی بود و به همین دلیل آن را واقعاً جدی گرفتم.

یکی از دلایل مؤثر بودن این تکنیک خاص، وجود مراحل مختلف در آن است، لذا خیلی کارها هست که باید برای نیرو بخشیدن به تقاضاهای خود انجام دهید. این مراحل اهمیت دارند به این دلیل که حین انجام آنها پیامی را به ناخودآگاه خود می‌فرستید که می‌گوید "این قضیه را جدی گرفته‌ام."

حتی کارهای مقدماتی شب قبل نیز پیام مهمی را به ناخودآگاه می‌فرستد.»

پیشرفت جهشی

الین علاوه بر دفن کردنِ قبل‌ازطلوع، تقاضاهای اصلی خود را در دفتر یادداشت‌هایش نیز می‌نویسد.

«نمی‌دانم دیگران هم این کار می‌کنند یا نه اما من بعد از برگشتن از مراسم اغلب تقاضاهای خودم را به روی کاغذ می‌آورم.»

گاهی تقاضاها مثل یک دعا هستند.

«دو سال اول فقط تک جملات را می‌نوشتیم اما به مرور زمان عمیق‌تر و عمیق‌تر شدند. وقتی تأثیر آنها را دیدیم جدیت بیشتر و بیشتری در تعیین خواسته‌های خودمان به خرج دادیم ـ یا دست‌کم من اینطور بودم.»

الین وقتی به عقب برمی‌گردد و چیزهایی راکه یک سال قبل یا همین حدود نوشته دوباره می‌خواند اغلب متحیر می‌شود و می‌فهمد که «اتفاق افتاده بدون آنکه من متوجه باشم که اتفاق افتاده است.»

یک سال الین تقاضایی را نوشت و برای پیشرفت جهشی در زمینه‌های اقتصادی و شخصی و تغییر دادن زندگی دیگران، درخواست راهنمایی کرد.

«زمان گذشت و من این تقاضای خودم را به‌کلی فراموش کرده بودم. چند سال بعد بود که به عقب برگشتم و در نهایت حیرت، با خودم فکر کردم عجب! ببین آن تقاضای من باعث شد چه اتفاقاتی بیافتد.

اصلا نمی‌دانستم چه چیزی را درخواست می‌کنم. فقط می‌دانستم که می‌خواهم در زندگی شخصی و حرفه‌ای خودم گام بزرگی به جلو بردارم.»

حالا که بعد از گذشت ده سال این تقاضا را می‌خوانم مات و مبهوت می‌شوم:

روح بزرگ،

می‌خواهم مرا راهنمایی کنی تا به سطح تازه‌ای از رشد و موفقیت شخصی و حرفه‌ای برسم. می‌خواهم از نظر کاری که از این به بعد در زندگی انجام می‌دهم یک گام بزرگ به جلو بردارم. می‌خواهم قادر باشم در زندگی دیگران تغییر ایجاد کنم و نقش مثبتی در جهان داشته باشم. تازه دارم وارد چالش اصلی زندگی‌ام می‌شوم. خواهش می‌کنم کمکم کن در تمام عرصه‌های زندگی به شکلی فزاینده رشد کنم.

این نوشته مربوط به سال ۱۹۸۸ است. بهار همان سال الین به صرافت افتاد کتابی در زمینهٔ معاملات املاک بنویسد. تا آن لحظه هرگز به فکرش هم خطور نکرده بود کتاب بنویسد. کم‌کم فهمید چگونه پیشنهاد کتاب را بنویسد و چگونه یک کارگزار پیدا کند. بعد با ناشر قرارداد بست، شروع به نوشتن کتاب کرد و دستنویس آن را تحویل ناشر داد.

«کتاب خیلی موفق از کار درآمد. و بعد فهمیدم که وایکینگ، ناشر کتاب، قصد دارد مرا به یک سفر خیلی عالی بفرستد.»

فقط یک مسأله وجود داشت. او از سخنرانی می‌ترسید و تا جایی که به یاد داشت همینطور بود.

«همیشه به دنیا گفته‌ام "یک دلیل برای غلبه بر این ترس به من بده، بر آن غلبه خواهم کرد." و این هم دلیل. برای رفتن به این سفر تبلیغاتی باید بر ترس خود از سخنرانی غلبه می‌کردم.»

لذا در مؤسسهٔ توست‌مسترز، کلوپی که به اعضای خود در زمینهٔ سخنرانی آموزش می‌دهد، ثبت نام کرد و به‌رغم اضطراب شدیدی که

داشت راهی سفر شد. طولی نکشید که به اندازهٔ سابق نمی‌ترسید. هر چه بیشتر سخنرانی می‌کرد کمتر از آن می‌ترسید.

طبق نگاهی که الین درحال حاضر دارد، آن اتفاق قدم اول در یک جهش تازه به سوی موفقیت شخصی، اقتصادی و درونی بود. سال‌ها طول کشیده است اما وقتی به گذشته نگاه می‌کند می‌بیند که از آنجا شروع شده است.

موفقیت کتاب اول باعث شد الین درک کند که زندگی‌اش خیلی پیچیده است و مصمم شد آن را ساده کند.

«از سفر تبلیغی برگشتم و به سیستم مدیریت زمان خودم نگاهی انداختم. به خودم گفتم "این دیوانگی است." زندگی من پیچیده بود. باید برای کتابم تبلیغ می‌کردم، سرمایه‌گذاری خودم را در زمینهٔ املاک مدیریت می‌کردم. سمینارهایی را شروع کرده بودم تا به کارگزاران در زمینهٔ سرمایه‌گذاری املاک آموزش بدهم. وقتی همهٔ این کارها با هم جمع شد مجبور شدم آن را ساده کنم و ساده کردن آن بود که باعث شد کتاب زندگی خود را ساده کنید و کتاب‌های دیگری را در همین رابطه بنویسم. و اینطوری بود که نویسنده شدم.»

کتاب اول او در بارهٔ سهام عدالت بود. اصلا به نویسنده شدن فکر نمی‌کرد.

«کتاب معاملات املاک را به این دلیل نوشتم که منبعی در این زمینه وجود نداشت و فکر کردم تکنیک مفیدی خواهد بود. فکر نمی‌کردم نویسنده بشوم؛ داشتم به عنوان یک سرمایه‌گذار می‌نوشتم. و کتاب زندگی خود را ساده کنید را نوشتم به این دلیل که خیلی‌ها از من سؤال می‌کردند، نزدم می‌آمدند و می‌گفتند "شنیده‌ام زندگی خود را ساده کرده‌ای، از شر خانهٔ بزرگ خلاص شده‌ای، از شر تمام چیزهای دست‌وپاگیر خلاص

شده‌ای... من هم باید همین کار را بکنم؛ چطور این کار را کردی؟ چه کردی؟"»

الین به خودش قول داد هیچ کاری را که از آن لذت نمی‌برد انجام ندهد.

«ایدهٔ نوشتن کتاب ساده‌سازی به ذهنم رسید و فکر کردم از نوشتن آن لذت می‌برم و لذا آن را نوشتم.»

نوشتن کتاب بعدی هم همین قدر طبیعی اتفاق افتاد.

«وقتی در برنامهٔ تلویزیونی آپرا[1] شرکت کرده بودم آپرا به من گفت "الین، با این همه وقت چه می‌کنی؟" و از اینجا بود که کتاب سادگی درونی شکل گرفت. وقتی در حال نوشتن سادگی درونی، که سومین کتاب من به حساب می‌آید بودم، تازه شروع به دریافت نامه‌هایی از طرف خوانندگان کردم که می‌گفتند کتاب دوم من زندگی آنها را تغییر داده. از دریافت نامه‌ها و چیزهایی که می‌شنیدم هیجان‌زده بودم. و بالاخره اینجا بود که فکر کردم: هی، من می‌توانم نویسنده باشم.»

الین سه کتاب دیگر در زمینهٔ سادگی منتشر کرد. تاکنون بیش از یک میلیون نسخه از این کتاب‌ها به فروش رسیده و مسلماً تأثیر زیادی بر زندگی مردم گذاشته‌اند.

«کاملا متقاعد شده‌ام و به وضوح می‌بینم که تمام این اتفاقات به خاطر آن پیکان زندگی و دعاهایی است که به روح بزرگ کردم تا مرا در زندگی هدایت کند.

همان دعاها باعث شد کتاب بنویسم، زندگی خودم را ساده کنم، بر ترسم از سخنرانی غلبه کنم و وارد ساحت درونی و معنوی شوم که تا آن موقع حتی به آن فکر هم نکرده بودم.

هیچ تردیدی ندارم که همهٔ این اتفاقات به خاطر بیان آرزوهایم بود.»

و هیچ تردیدی هم ندارد که هر کس دیگری هم می‌تواند کاری را که می‌خواهد بکند.

نیت است که اهمیت دارد

اولین بار در ماه فوریه، چند روز قبل از روز تولدم بود که با مراسم پیکان الین سَنت جیمز آشنا شدم. و دوستانم دوروتی و بیل به عنوان هدیهٔ روز تولد پیشنهاد کردند این مراسم را به اتفاق انجام دهیم. به عنوان بخشی از مراسم آماده‌سازی، دوروتی غذای مخصوصی از ماهی قزل‌آلای تازه و برنج، و یک دسر فوق‌العاده تهیه کرد. زمان زیادی را صرف آماده کردن مدادها کردیم و در این باره مفصل بحث کردیم که آیا روبان‌ها باید مستقیماً بالا بروند یا مثل پرچم‌های کوچک، به طرفین. سرانجام شیوهٔ پرچم را انتخاب کردیم چون چسباندن آن آسان‌تر بود و اعتراف می‌کنم که نگران بودم آیا روش درستی است یا نه؟

تمام مدادهای مشکی را در یک کیف و مدادهای رنگی را در کیف دیگری گذاشتیم تا مبادا آنها را در تاریکی اشتباهی چال نکنیم. قبل از حرکت یک چراغ‌قوه، یک بیلچهٔ کوچک، یک شعله‌افکن گازی و یک قطب‌نما با طناب قرمز برداشتیم.

وقتی صبح روز بعد، قبل از طلوع، به سوی بندرگاه تفریحی می‌رفتیم متوجه شدیم تنباکو نداریم، لذا جلوی یک فروشگاه شبانه‌روزی غذاهای آماده توقف کردیم. هیچ‌یک از ما از دوران کالج به این طرف سیگار نکشیده بود لذا خریدن سیگار کار بامزه‌ای بنظر می‌رسید اما احساس می‌کردم سیگار فیلتردار به اندازهٔ کافی اصالت ندارد.

کم‌کم نگران شدیم. آسمان داشت روشن می‌شد. دیر شده بود. بیل به ما اطمینان داد که ساعت طلوع آفتاب ۷ و ۱۰ دقیقه است و ما هنوز خیلی

وقت داریم. اما دوباره نگرانی به سراغمان آمد، این‌بار در مورد سیگارها: آیا سیگار کمل به اندازهٔ کافی قوی بود یا باید تنباکوی دورهام می‌خریدیم؟

وقتی به ساحل رسیدیم دایره‌ای را به دقت روی شن‌های نزدیک آب کشیدیم و ورودی آن را در سمت جنوب قرار دادیم. آنگاه پیکان‌های مرگ را یکی‌یکی چال کردیم و چیزهایی را که می‌خواستیم از شرشان خلاص شویم به زبان آوردیم. بعد برگشتیم، از روی ریل قطار رد شدیم، به بالای تپه‌ای رفتیم و در آنجا دایره‌ای رسم کردیم که ورودی آن به سمت شمال بود. آنگاه پیکان‌های زندگی را که بزرگ‌ترین آرزوهایمان روی آنها نقش بسته بود با تشریفات کامل دفن کردیم.

لحظه‌ای در سکوت ایستادیم و بعد ناگهان قطاری از تاریکی بیرون آمد و روی ریل نزدیک شد. قدرت غیرمنتظرهٔ آن باعث شد برای حفظ تعادل خود پاهایمان را به زمین فشار دهیم و موهایمان در باد آن به عقب رفت. بنظر می‌رسید نشانهٔ خوب و ملموسی باشد.

از کوه که پایین آمدیم به کافهٔ استارباکس رفتیم تا مراسمی را که اجرا کرده بودیم مرور بکنیم. خورشید تازه داشت طلوع می‌کرد. وقتی در حین خوردن قهوه یادداشت‌های مرا از الین بررسی کردیم فهمیدیم که، ای داد بی داد، مراسم را اشتباهی اجرا کرده‌ایم ـ ورودی دایره در زمین پست باید به سمت شمال می‌بود و ورودی دایره در زمین مرتفع به سمت جنوب. از این گذشته، باید اولی را می‌سوزاندیم و دومی را دفن می‌کردیم.

آه نه! حالا درواقع تمام چیزهایی را که می‌خواستیم از شرشان خلاص شویم به زندگی خود دعوت کرده بودیم و تمام چیزهایی را که آرزو داشتیم به آن برسیم به دست باد سپرده بودیم. پاک مستأصل شده بودیم و نمی‌دانستیم چه بکنیم.

وقتی به خانه برگشتیم دختر کوچکم کاترین، که از سن خود عاقل‌تر است، خیال مرا راحت کرد و به من فهماند که نگرانی‌هایم بی‌جاست.

او به من گفت «مامان، این نیت است که اهمیت دارد نه جزئیات کار.» و حق با بود.

حرف کاترین به من قوت‌قلب داد و بعد باعث شد به خنده بیفتم. روی یکی از پیکان‌های سیاه خصیصه‌ای حک شده بود که می‌خواستم از شرش خلاص شوم: یعنی نگرانی زیاد. واقعیت این است که هیچیک از آن جزئیات اهمیت نداشت، نه جهت روبان‌ها و نه زمان انجام مراسم، نه نوع سیگار و نه سوزاندن یا دفن کردن. تنها چیزی که اهمیت داشت نیت و قصد ما بود که در مورد آن هیچ شک و شبهه‌ای نداشتیم. نیت ما این بود که روی عمیق‌ترین آرزوهای خود تمرکز کنیم، چیزهایی که از صمیم قلب در آرزویشان بودیم و چیزهایی که دیگر نمی‌توانستیم تحمل کنیم، و ما به نیرویی بزرگ‌تر از خودمان متوسل می‌شدیم تا به ما کمک کند.

وقتی برای مراسم خود آماده می‌شوید این نکته را به خاطر داشته باشید. نیت و قصد قلبی شما مهم‌تر از نحوهٔ انجام کار است. مراسم را با اعتقاد و احترام انجام دهید و مطمئن باشید به نتیجه می‌رسید.

جزئیات اهمیتی ندارند، چیزی که اهمیت دارد انگیزه و نیت است.

• حالا نوبت شماست •

مراسم پیکان سرخپوستی را با محیط خود منطبق کنید یا خودتان مراسمی را طراحی نمایید. آن را تا جایی که دوست دارید دقیق و مفصل انجام دهید و به یاد داشته باشید که مرحلهٔ آماده شدن برای مراسم به اندازهٔ خود آن اهمیت دارد. هر چیزی را که حالت جدی و رسمی به شما می‌دهد در مراسم بگنجانید. عناصر چهارگانهٔ آب، باد، خاک و آتش را به نوعی در مراسم استفاده کنید. مثلا غذا و برخی اشیاء و سمبل‌ها، عود یا گیاهان معطر را در مراسم بگنجانید. مثلا می‌توانید از وسیلهٔ خاصی برای نوشتن استفاده کنید مثل قلم‌پر دست‌ساز و جوهر.

اگر نوشتن اهداف را با نوعی مراسم آیینی مخلوط کنید پیام شما بامعناتر می‌شود. این کار چیزی را به حرکت درمی‌آورد.

۱۸

رها کردن، ایجاد تعادل

در داستان الین علاوه بر وارد شدن عنصر آیین به درون روش نوشتن برای محقق کردن آرزوها، چیزی که توجه مرا جلب کرد مفهوم «آمادگی برای رها کردن» بود. این مفهوم باعث ورود مؤلفه‌ای تازه در این فرایند شد که قبلا به آن فکر نکرده بودم.

در مراسم بومیان آمریکا که الین شرح آن را داد باید نه فقط خواسته‌های خود را از زندگی مطرح کنید بلکه آنچه را نمی‌خواهید، آنچه آمادهٔ دست شستن از آن هستید را نیز رها کنید. الین در کتاب ساده زیستن توصیه می‌کند که وقتی چیز تازه‌ای را وارد زندگی خود می‌کنید از یک چیز کهنه دست می‌شویید یا آن را دور می‌ریزید. مثلا اگر اسباب بازی تازه‌ای برای فرزند خود خریده‌اید یکی از اسباب‌بازی‌های کهنه را به دیگران ببخشید. یا اگر وسیلهٔ تازه‌ای برای آشپزخانه خریده‌اید وسیلهٔ قدیمی را دور بیندازید. یا اگر کتاب تازه‌ای خریده‌اید به قفسهٔ کتاب‌ها بروید و کتابی قدیمی را به یکی از دوستان خود بدهید. به عبارت دیگر با دست شستن از چیزی که دیگر نیازی به آن ندارید جا را برای چیزهای تازه باز کنید.

مارک ویکتور هانسن نویسندهٔ کتاب سوپ جوجه برای روح، ایده‌ای را مطرح می‌کند که من یک بار آن را امتحان کردم و مؤثر واقع شد. او پیشنهاد می‌کند روی تک تک لباس‌هایی که در گنجه دارید یادداشت‌هایی را با اعداد ۱ تا ۱۰ بچسبانید. یادداشت شمارهٔ ۱ عبارت است از «عاشق آن هستم، آن را همیشه می‌پوشم» و شمارهٔ ۱۰ «این لباس را دیگر هرگز نمی‌پوشم مگر اینکه به یک میهمانی لباس‌های قدیمی دعوت شوم.» کار برچسب زدن را به سرعت انجام دهید و مجالی برای احساساتی شدن نگذارید. بعد برگردید و تمام لباس‌هایی را که عدد آنها بیش از ۳ است دور بریزید یا به مؤسسات خیریه بدهید و یا به یک دوست ببخشید.

اگر این کار را بکنید کمد لباس‌هایتان نخست خیلی خالی بنظر می‌رسد. و جادو همینجا اتفاق می‌افتد. ظرف چند ماه کمد دوباره پر می‌شود اما این‌بار فقط با شمارهای ۱ تا ۳؛ به عبارت دیگر، کمد با لباس‌هایی پر می‌شود که آنها را واقعاً می‌پوشید. اگر مثل من باشید که حتی خرید آنها را به یاد هم نمی‌آورید، پس اینطور نیست که ولخرجی زیادی بکنید و برداشت زیادی از بودجهٔ لباس خود داشته باشید. درعوض یک روز نگاه می‌کنید و می‌بینید گنجهٔ شما دوباره پر شده و دیگر نیازی به دسته‌بندی آنها نیست: این همه لباس از کجا آمده؟ شاید بلیز را دوستی به شما هدیه داده یا شلوار را روزی خریدید که به بازار رفته بودید تا برای کس دیگری هدیه بخرید.

نکته اینجاست که اگر آمادهٔ دور انداختن چیزهایی باشید که دیگر به دردتان نمی‌خورند، جا را برای چیزهای تازه و بهتر باز می‌کنید. چیزی که به کار بیاید. جالب اینجاست که این اتفاق، همانطور که مارک ویکتور وعده داده، به شکلی نامحسوس اتفاق می‌افتد.

معنای آن روشن است. در زندگی، ما باید اغلب آمادهٔ دور ریختن

چیزهای کهنه، چیزهایی که دیگر کمکی به ما نمی‌کنند باشیم، تا برای چیزهای تازه جا باز کنیم و آماده شویم.

طی سال‌های گذشته در سمینارهای زیادی در زمینهٔ «کارآیی انسانی / رشد شخصی» شرکت‌کرده‌ام. این سمینارها همیشه با اشکال مختلفی از یک چالش واحد آغاز می‌شوند، یعنی پاسخ دادن به سه سؤال اصلی بشر: چرا آمده‌ای؟ امیدواری چه چیزی به دست بیاوری؟ آماده‌ای چه چیزی را قربانی کنی؟ سؤال آخر همیشه مرا آزار می‌داد. از این فکر خوشم نمی‌آمد که مجبور باشم برای به دست آوردن چیزی، چیز دیگری را قربانی کنم.

اما حالا قدرت این اصل را در همه چیز درک می‌کنم ـ از تمیز کردن اتاق زیرشیروانی گرفته تا خلاص شدن از شر روابطی که دیگر کمکی به آدم نمی‌کنند و جا باز کردن برای روابط تازه.

یک بار معلمی دانا به من گفت «رسیدن به مرحلهٔ استادی یعنی آمادگی برای رها کردن هر چیزی که به درد زندگی آدم نمی‌خورد. رها کردن چیزهای آشنا کار دشواری است.»

دست شستن از چیزهای به‌دردنخور یعنی پذیرش مسئولیت زندگی خویش.

سوزاندن یا دفن‌کردن پیکان‌های سیاه در مراسم پیکان باعث ایجاد تعادل می‌شود و به شما اجازه می‌دهد که مسئولیت زندگی خویش را به عهده بگیرید. با این کار به دنیا اعلام می‌کنید که دیگر نمی‌خواهید قربانی باشید و می‌خواهید عنان زندگی خود را به دست گیرید و دست به عمل بزنید.

بعد از آن شاید خیلی زود متوجه شوید که در حال ایجاد تغییرات ظریف در رفتار خود هستید، به شیوه‌هایی که در آغاز بنظر نمی‌رسد رابطه‌ای با تقاضای شما داشته باشد.

به عنوان مثال، الین برای کتاب سادگی درونی به روشی تصویری و قابل‌اندازه‌گیری برای مقابله با بدبینی رسید. این روش مبتنی بر یک مراسم باستانی چینی است که با سنگریزه‌ها انجام می‌شود اما الین به جای آنها از دانه‌های نخود استفاده کرد- برای هر فکر منفی که در طی روز دارید یک نخود درون فنجان می‌اندازید.

«در پایان روز نگاهی به آن فنجان، که قبلا خالی بوده، بیندازید و ببینید چه تعداد فکر منفی داشته‌اید. به این ترتیب پیامی بصری را برای ناخودآگاه خود می‌فرستید. این راهی است برای زیر نظرگرفتن ذهن خود و عادت کردن به تشخیص افکار منفی در لحظه‌ای که حادث می‌شوند.»

رسیدن به سطحی عمیق‌تر

در آغاز به‌نظر تناقض‌آمیز می‌رسد اما گاهی چیزی که باید رهایش کنیم دقیقاً همان چیزی است که می‌خواهیم. مثلا گلوریا درست زمانی جفت خود را یافت که شروع به سبک و سنگین کردن این فکر کرد که اگر این مرد وارد زندگی او نشود چه اتفاقی می‌افتد.

«باید خودم را آماده می‌کردم که آنچه را بیش از همه در آرزویش بودم به دست نیاورم.»

او بعدها برایم تعریف کرد که چگونه دو نفر از دوستانش سال‌ها تلاش بی‌ثمری برای پذیرفتن یک بچه به فرزندخواندگی داشتند. سرانجام گلوریا به آنها پیشنهاد کرد همان کاری را بکنند که او کرد و برای فرزند ناشناس خود نامه بنویسند. آنها تا یک سال همین کار را کردند و این نامه‌نگاری‌ها نکته‌ای را به آنها آموخت. آنها به آرامش رسیدند و به گلوریا گفتند «فهمیدیم که ما یک زوج، یک خانواده، هستیم حتی بدون این بچه.»

آنها سه روز بعد به فرزندی که در آرزویش بودند رسیدند.

• حالا نوبت شماست •

۱) برای اینکه رها کردن و احساس آزادی ناشی از آن را تجربه کنید از کمد لباس‌هایتان شروع کنید. این در واقع نمونه‌ای بصری است از اینکه چگونه چسبیدن به چیزهایی که دیگر برای شما مفید نیستند مانع از خالی کردن جا برای چیزهای مطلوب می‌شود. قلم و کاغذ بردارید و تک‌تک لباس‌های خود را به روشی که در بالا تشریح شد از ۱ تا ۱۰ شماره بزنید. بعد هر لباسی را که عدد آن بیش از ۳ است دور بیندازید یا به دیگران بدهید. تا به خودتان بیایید کمد از لباس‌های تازه پر شده است ــ لباس‌هایی که دوستشان دارید و واقعاً می‌پوشید. آن را تضمین می‌کنم.

از این اتفاق در زندگی خود درس بگیرید، خصوصاً اگر مدت‌هاست در رسیدن به یک هدف درمانده‌اید.

۲) چیزهایی را که به درد زندگی‌تان نمی‌خورند و آماده‌اید که از آنها دست بشویید روی تکه‌های کاغذ بنویسید. کاغذها را یکی‌یکی و با تشریفات کامل دور بیندازید. می‌توانید در ساحل آتشی درست کنید و آنها را یکی‌یکی به دست شعله‌های آتش بسپارید، یا آنها را غرق کنید ــ در یک دریاچه یا رودخانه ــ یا آنها را در توآلت بریزید و سیفون را بکشید. (خودم هرگز این کار را نکرده‌ام اما از دوستی شنیده‌ام که بسیار رضایت‌بخش است). یا شاید بتوانید آنها را در بادکنک‌هایی با باد هلیم بیندازید و بگذارید که به هوا بروند. هر چیزی که شما را از پیشروی بازمی دارد رها کنید، مثل پرنده‌ای که از قفس آزاد می‌کنید تا به آسمان برود.

۳) آماده باشید تا از آنچه در آرزویش هستید دل بکنید. در کتاب مقدس هندوها، بهاگاواد گیتا، کریشنا به آرجونا می‌گوید دل‌بستن به نتایج است که آدمی را به آرامش می‌رساند.

از طریق نوشتن می‌توانید به این آرامش پایدار دست یابید.

در آنجا مدتی را به استراحت بگذرانید، چراکه چیزی هیجان‌انگیز در شرف وقوع است.

۱۹

شکرگزاری

از سال‌های پیش روی یخچال ما کاغذی چسبانده شده که این جملات معروف روی آن حک شده است:

اگر رؤیایی در سر داری، آن را دنبال کن.
اگر رؤیایی را به چنگ آوردی، آن را پرورش بده.
اگر رؤیایت به حقیقت پیوست، آن را جشن بگیر!

جشن گرفتن یعنی صحه گذاشتن بر پیروزی و ارج نهادن بر زحمات اطرافیان: خانواده، دوستان و دیگرانی که کمک کردند تا رؤیای شما جامهٔ عمل بپوشد.

دستاوردهای خود را جشن بگیرید و از کسانی که کمک کردند تا به اینجا برسید تشکر کنید.

سپاسگزاری به شیوه‌ای آگاهانه

برنامهٔ سپاسگزاری باعث کامل شدن چرخه می‌شود و شما را برای قدم بعدی آماده می‌کند.

ران، همان کسی که «فهرست اهداف» خود را هر روز می‌نویسد،

نکته‌ای را با من در میان گذاشت که از دوست خود آموخته بود. دوست ران به او گفته بود که با محبت کردن به دیگران شکر اتفاقات خوب زندگی خود را به جا بیاورد.

وقتی ران آپارتمانی را که می‌خواست و هم‌اتاقی مورد علاقه‌اش را به‌دست آورد، تلاش زیادی کرد تا به دانشجوی دیگری که به دنبال مکانی برای اقامت بود کمک کند. دوست ران به او گفته بود که شکرگزاری باید آگاهانه و با برنامه‌ریزی باشد و نه تصادفی یا مربوط به گذشته.

به خاطر آنچه دارید شاکر باشید

لازم نیست برای شکرگزاری صبر کنید تا به خواستهٔ خود برسید.

گلوریا به من گفت که وقتی در انتظار یافتن زوج مناسب خود بود، یکبار که نزد یکی از دوستان از سرنوشت خود می‌نالید آن دوست به عوض دلسوزی کردن سؤال بامعنایی از او کرده بود و این سؤال نقطهٔ عطفی در زندگی او به حساب می‌آمد.

«دوستم جین به من نگاه کرد و گفت "وقتی شکر داشته‌های خود را به جا نمی‌آوری چرا خدا باید بیشتر به تو بدهد؟"

سؤال او بیانگر حقیقتی قدرتمند و جمله‌ای روشنگر بود. در آن لحظه فهمیدم که باید برای رسیدن به زوج مناسب، به خاطر زندگی‌ام شاکر باشم.»

آن شب گلوریا نامه‌ای به مرد محبوبش نوشت:

یار عزیزم،

طی هفتهٔ گذشته اتفاقات جالبی افتاد که باعث شد به توانایی خودم برای ایجاد چیزهای خوب در زندگی‌ام پی ببرم. احساس خوشبختی می‌کنم و از لذتی که این توانایی به وجود می‌آورد در شگفتم. البته

معجزهٔ نهایی این است که تو وارد زندگی‌ام شوی. همیشه وسوسه می‌شوم که اگر تو نباشی، خیر و زیبایی و وفور نعمتی را که دارم نادیده بگیرم ـ اما دارم خودم را بهتر می‌شناسم و دارم تغییر می‌کنم.
قدردانی، خدایا، این است ورد زبان من.

«باید نخست نعماتی را که خدا به من داده بپذیرم تا آمادهٔ دریافت نعمت‌های بیشتر شوم. نخست شکرگزاری، و بعد، آمادگی برای دریافت نعمات تازه.»

خداوند نعمت‌های بزرگی به من داده و به خاطر آنها شاکرم.

پرداخت صورت‌حساب‌ها با سپاس

الان سال‌هاست که هر وقت چکی را امضا می‌کنم در گوشهٔ سمت چپ آن کلمهٔ «متشکرم!» را می‌نویسم. گرچه سال‌هاست که این کار را می‌کنم اما آن را نه به شکلی غیرارادی و خودکار بلکه با قصد و نیت می‌نویسم. این راهی است برای تشکر به خاطر پولی که به من برمی‌گردد، تشکر به خاطر اینکه پول برای خرج کردن دارم و از همه مهم‌تر، تشکر از شخص یا شرکتی که چک را برای آنها می‌نویسم.

نُوشتن کلمهٔ «متشکرم!» روی چک‌ها مرا به یاد افرادی می‌اندازد که زندگی مرا آسان‌تر کرده‌اند.

این کار راهی است برای لحظه‌ای مکث برای تفکر در بارهٔ خدمتی که چک به خاطر آن پرداخت می‌شود و افرادی که در این خرید دخیل هستند. این کار باعث تفکری می‌شود که، متشکرم که مایحتاج مرا فراهم می‌کنید، متشکرم که خانهٔ مرا گرم نگه می‌دارید، متشکرم که زباله‌های مرا جمع می‌کنید. متشکرم که خطوط تلفن را آماده می‌کنید تا من بتوانم کسب و کار

خودم را بگردانم و با کسانی که دوستشان دارم در تماس باشم.

وقتی روی چک می‌نویسم «متشکرم!» می‌توانم صورت‌حساب‌هایم را با قلبی سرشار از حق‌شناسی و سپاس پرداخت کنم.

دنیا را به جای خوشایندتری تبدیل کنیم

پسران من جیمز و پیتر این «نگرش شاکر بودن» را یک گام دیگر به پیش برده‌اند و هر روز تعداد زیادی یادداشت تشکر برای اشخاص مختلف می‌فرستند.

قبلاً گفتم که آنها مالک و گردانندهٔ یک مؤسسهٔ طراحی گرافیک هستند. آنها کار خود را از کم و با طراحی دونفره روی میز آشپزخانه شروع کردند و حالا دفتر بزرگی در مرکز شهر دارند با چندین کارمند و سود هنگفت.

پیتر می‌گوید «هر چقدر هم که بزرگ بشویم، هر چقدر هم که درآمد داشته باشیم، هر تعدادی هم که کارمند استخدام کنیم، هرگز کسانی را که کمک کردند تا به این اینجا برسیم فراموش نمی‌کنیم.»

در هر کسب و کاری دادن هدیه به مشتریان، به کسانی که به شما پول می‌دهند، امر مرسومی است. مثلا نمایندهٔ فروش یک کارخانه ممکن است آخر هر سال برای تشکر از پخش‌کننده‌ها برای آنها بسته‌های ذرت بو داده ببرد. او با این کار مراتب قدردانی خود را از کسانی که محصولاتش را می‌خرند و به دیگران می‌فروشند نشان می‌دهد. پیتر توضیح می‌دهد که چگونه آنها این رسم را گسترش داده‌اند.

«البته مؤسسهٔ ما مشتریان خود را فراموش نمی‌کند ولی ما فروشندگان را نیز به یاد داریم ـ کسانی که برای ما کار می‌کنند ـ نه فقط کسانی که به ما پول می‌دهند بلکه کسانی که ما به آنها پول می‌دهیم. شعار ما این است: "مراقب کسانی باش که مراقب تو هستند."»

لذا پیتر و جیمز برای کسانی که کاری برایشان انجام می‌دهند یادداشت‌های تشکر می‌نویسند. مثلاً آنها برای عکاسی که اخیراً دو ساعت را همراه آنها در سرما کار کرده، علاوه بر پول یک کارت هم فرستادند، یا برای متخصص رنگ‌های دیجیتال که صبح زود همراه آنها در مؤسسهٔ تکثیر کار کرده تا از یک مدل آزمایشی کپی‌های رنگی بگیرند، یک یادداشت تشکر فرستادند.

و آنها هرگز صورت حسابی را بدون یک یادداشت تشکر پرداخت نمی‌کنند، حتی اگر یک پرداخت مرتب ماهانه باشد.

«لازم نیست چیزی را که می‌نویسیم حتماً یک گواهینامهٔ دریافت جایزه باشد، بلکه یادداشت ساده‌ای که همراه چک در پاکت قرار می‌دهید کافی است. این یادداشت می‌تواند یک جملهٔ ساده مثل «از کمکی که به ما کردید مشتکریم» یا «به خاطر تمام زحماتی که کشیدید متشکریم» باشد. حتی اگر هر بار همان جمله را تکرار کنید باز هم باعث مسرت خاطر دریافت کننده می‌شود.»

پیتر و جیمز برای دوستان و اعضای خانواده هم یادداشت‌های تشکر می‌فرستند. همهٔ ما تاکنون در مواردی که دیگران ممکن است فکر کنند یک تشکر لفظی کافی است، از این یادداشت‌ها دریافت کرده‌ایم. اخیراً دوست آنها کوین از پدرزنش، گری، پرسید که آیا می‌تواند کامیون خود را برای حمل مقداری مواد تبلیغاتی به یکی از مشتریان به آنها غرض بدهد.

هرچند بعداً معلوم شد که آنها به یک وسیلهٔ نقلیهٔ بزرگ‌تر نیاز دارند اما با وجود این، وقتی که گری برای راندن کامیون سوار آن شد یک یادداشت تشکر از طرف پیتر و جیمز روی داشبورد ماشین انتظارش را می‌کشید.

جیمز می‌گوید «خب، او برای تمیز کردن ماشین و پر کردن باک آن متحمل زحمت زیادی شد و کاملا رضایت داشت که ما از آن استفاده

کنیم و ما خواستیم بداند که قدر زحمات او را می‌دانیم.

این کار باعث نوعی واکنش زنجیره‌ای می‌شود؛ کسانی که با آنها کار می‌کنند از دیدنشان خوشحال می‌شوند و بنابراین، آنها هم با بقیهٔ مشتریان رفتار بهتری خواهند داشت و چه بسا خودشان نیز برای کس دیگری یادداشت تشکر بفرستند. و چون پیتر و جیمز تشکرهای خود را مکتوب می‌کنند آگاهی بیشتری از اتفاقات خوب پیرامون خود و کمک‌هایی که از دیگران می‌گیرند دارند. آنها روی نقاط مثبت تأکید می‌کنند و آنها را بدیهی فرض نمی‌کنند.

چنین نگرشی به تمام جوانب زندگی سرایت می‌کند. به قول جیمز «کم‌کم متوجه هر لطف کوچکی می‌شوید و به خاطر آن تشکر می‌کنید، مثل دست تکان دادن برای کسی که در ترافیک به شما اجازهٔ ورود یا عبور می‌دهد.»

پیتر با لبخند می‌گوید «ما هر بار با یک یادداشت تشکر، سعی می‌کنیم دنیا را به جای خوشایندتری تبدیل کنیم.»

• حالا نوبت شماست •

۱) یک صفحه را از تمام نعماتی که در زندگی دارید پر کنید. متشکرم از اینکه... و به نوشتن ادامه دهید. از آن یک کتاب دعا درست کنید. از چیزهای کوچک و بدیهی آغاز کنید.

شکر می‌کنم به خاطر دوستانی که دارم.
شکر می‌کنم به خاطر سقفی که بالای سرم است.
شکر می‌کنم به خاطر وجود کتابخانه‌ها.
شکر می‌کنم به خاطر پولیورم، که مرا گرم نگه می‌دارد.
شکر می‌کنم به خاطر غروب‌ها و رنگین‌کمان‌ها.

اگر از دست‌تان در رفت، ایرادی ندارد که بیش از یک صفحه بنویسید.

۲) به دنبال راه‌هایی برای تشکر از دیگران به صورت مکتوب بگردید؛ مثلا فرم نظرخواهی از مشتریان را در دفتر پست پر کنید؛ نه برای شکایت در مورد نامه‌ای که به آدرس اشتباهی رفته بلکه برای تشکر از کارمندی که کمک زیادی به شما کرده و برخورد خوبی داشته.

وقتی از شرکتی خرید می‌کنید یا با آن کار می‌کنید، نام کسی را که از خدمات او راضی هستید بگیرید و از وی به صورت مکتوب تشکر نمایید.

۳) وقتی رؤیای شما به حقیقت می‌پیوندد، جشن بگیرید! و بخشی از آن جشن را به محبت آگاهانه نسبت به دیگران اختصاص دهید. و حتماً از تمام کسانی که در این راه به شما کمک کردند تشکر نمایید.

وقتی تشکر کردن را فراموش نمی‌کنید، وقتی روحیهٔ قدردانی و سپاس دارید، زندگی هم چیزهای بیشتری به شما می‌دهد تا به خاطر آنها شاکر باشید.

۲۰

تحمل شکست

اگر چیزی را نوشتید و اتفاق نیفتاد چه؟

اولین کاری که می‌کنید مکث و تأمل است، شاید اتفاق افتاده! شاید مسأله فقط این است که مطابق انتظار شما اتفاق نیفتاده. به عقب بروید به نتیجهٔ نتیجه یا فایدهٔ فایدهٔ فایده نگاه کنید. از هدفی که دنبال می‌کردید چه منظوری داشتید؟ شاید به چیزی که می‌خواستید، منتها از مسیری دیگر، رسیده باشید.

دوستم چارلی می‌خواست به دانشکدهٔ پزشکی برود. خواستهٔ خود را نوشت و آن را با جزئیات کامل شرح داد اما به آن نرسید. آیا باید او را شکست خورده به حساب آورد؟

او می‌خواست به دانشکدهٔ پزشکی برود تا دکتر بشود. می‌خواست دکتر بشود تا به بیماران کمک کند. چارلی حالا در یکی از بیمارستان‌های بزرگ شهر کار می‌کند و به عنوان دستیار پزشک به افراد مبتلا به ایدز کمک می‌کند.

دوست دیگری برای کاری که واقعاً در آرزوی آن بود درخواست داد. او صبح‌های متوالی نوشت که آن شغل چگونه زندگی‌اش را تغییر خواهد

داد اما نتوانست آن شغل به دست بیاورد.

به من گفت «ابتدا خجالت می‌کشیدم که بروم و چیزهایی را که در بارهٔ علاقه‌ام به آن شغل نوشته بودم دوباره بخوانم. اما بعداً فهمیدم که مهم نه خود شغل بلکه چیزی است که شغل برای من نماد آن بوده: اینکه بتوانم هزینهٔ تحصیل پسرم در کالج و قسط‌های خانه‌ام را به راحتی بپردازم و پول کافی برای رفتن به مسافرت با خانواده‌ام را داشته باشم. اینها چیزهای مهمی بودند که دائماً در نوشته هایم به آنها اشاره می‌کردم، به علاوهٔ داشتن رضایت شغلی و این احساس که قدرم را می دانند.

حالا که نگاه می‌کنم می‌بینم به هر چه می‌خواستم رسیده‌ام و برخی را نیز به واسطهٔ کاری که پیدا کردم به دست آورده‌ام؛ درواقع، این کار حتی بهتر است چون در فاصلهٔ نزدیک‌تری از خانه‌ام قرار دارد و این شرکت را بیشتر دوست دارم. تا وقتی این را نفهمیده بودم دائم در این فکر بودم که چیزی را نوشتم اما به آن نرسیدم.»

چیزی که در آرزویش بود نه شغل بلکه امنیت، پول و زمان کافی برای بودن در کنار خانواده بود.

جایمی می خواهد به نیویورک برود- آن را به عنوان اولین نتیجه ثبت می‌کند: هدف من زندگی و کار در نیویورک است. اما وقتی به نوشتن ادامه می‌دهد و در نتیجهٔ نتیجه و فراتر از آن کندوکاو می‌کند، حلقه‌های زنجیر کامل می‌شوند. دلیل اینکه می خواهد به نیویورک برود این است که در یک کلوپ موسیقی جاز بخواند و می‌خواهد این کار را بکند تا احساس رضایت کند، تا کاری را بکند که می‌داند استعدادش را دارد و از این طریق نقش مثبتی در دنیای پیرامون خود ایفا نماید. اگر این کار را بکند می تواند شب‌ها با رضایت به رختخواب برود و قلباً می داند که به این ترتیب برای

بقیهٔ زندگی خود می‌تواند آرزوهای بزرگ بکند و به آن آرزوها جامهٔ عمل بپوشاند.

او هدف خود را می‌نویسد و بعد از یک سال هنوز به نیویورک نرفته است. اما حدس بزنید در عوض چه شد؟ او یک نوار نمونه برای پخش در کلوپ‌های محلی شهر خود تهیه کرد و کار خوانندگی را در همان کلوپ‌ها آغاز نمود.

او هنوز از رؤیای خود برای رفتن به نیویورک دست نشسته است اما تا زمانی که به آرزوی خود برسد می‌تواند از نتیجهٔ نتیجه در زندگی خود بهره‌مند شود.

کاوش در دیگر راه‌های موفقیت

راه‌های زیادی برای رسیدن به نوک قله وجود دارد اما از هر راهی که به آن برسی چشم‌انداز آن فرقی نمی‌کند. وقتی روی نتیجه تمرکز می‌کنید دلیلی برای ناامیدی وجود ندارد. دائماً از خودتان بپرسید «اگر این اتفاق نیفتاد چه؟ چه کار دیگری می‌توانم بکنم که در نهایت به همان نتیجه برسم؟»

وقتی اقدامی که برای رسیدن به یک هدف صورت داده‌اید به نتیجهٔ دلخواه نمی‌رسد به جای اینکه امید خود را از دست بدهید این جملات را تکرار کنید:

برخی موفق می‌شوند.
برخی نمی‌شوند.
خب، که چی؟
گام بعد!

تغییر دادن نقاط قوت مغز

بخش راست مغز اصولا احساسات یا بخش غیرکلامی شما را تحت کنترل خود دارد درحالیکه افکار منطقی و تعقل تحت تسلط نیمکرهٔ چپ هستند. وقتی به هدف خود نمی‌رسید ببینید با کدام بخش مغز خود عمل می‌کنید و آگاهانه به بخش دیگر تغییر جا بدهید.

اگر بخش منطقی شما همه چیز را تحت کنترل خود دارد ـ و بر رؤیاهای شما بیش از حد تسلط یافته است ـ یک تکیه‌گاه عاطفی برای خود پیدا کنید. بنویسید با رسیدن به این هدف چه احساسی خواهید داشت؛ شور و هیجان به خرج دهید؛ نوعی ارتباط عاطفی به وجود بیاورید.

برعکس، اگر کنترل احساسات از دستتان خارج شده، کاری عینی و ملموس انجام دهید. اگر احساسات (ترس، تردید، احساس بی‌ارزش بودن) شما را از پای درآورده، منطقی و معقول باشید. به جای قلب با مغزتان فکر کنید. خودتان را آموزش بدهید؛ بروشور یا کتاب‌هایی بخرید که با تصویر نشان دهند چیزی که شما به دنبالش هستید چه شکل و شمایلی دارد؛ با کسانی حرف بزنید که کاری که شما می‌خواهید انجام بدهید انجام داده‌اند؛ بعد راجع به یک جنبهٔ عملی بنویسید تا واقعیت پیدا کند.

این تغییر روش باعث می‌شود دوباره اختیار کار را به دست بگیرید و تعادلی به وجود می‌آورد که موانع را از سر راه برمی دارد.

مواظب باش

بسیار خوب. شما در بارهٔ یک رابطهٔ بی‌نقص و رؤیایی نوشتید و با کسی آشنا شدید که دقیقاً با آن توصیفات انطباق داشت. بعد همه چیز خراب

شد. آیا این یک شکست است؟

به قول هلن هادسل «یا دوباره برای برد وارد مسابقه شوید یا مسابقهٔ دیگری پیدا کنید.» هلن نویسندهٔ کتاب نامگذاری کنید و مطالبه کنید است. نام این کتاب را دوست دارم.

از نظر هلن نامگذاری کنید و مطالبه کنید منحصراً در بارهٔ مسابقات و رقابت‌هاست. اما من این عنوان را به تمام چیزهایی که می‌نویسید تا اتفاق بیفتند بسط می‌دهم. نامگذاری کنید و بعد مطالبه کنید دقیقاً همان معنای بنویسید تا اتفاق بیافتد را دارد.

هلن می‌گوید «شکست وجود ندارد، فقط تأخیر در رسیدن به نتایج است.»

اگر دوست دارید جمله‌ای را قاب کنید و به دیوار اتاق بزنید یا آن را روی کامپیوتر یا گوشهٔ آینه بچسبانید این بهترین جمله است.

شکست وجود ندارد؛ فقط تأخیر در رسیدن به نتایج است

هلن می‌گوید «هرگز انرژی مفید و مثبت را به این دلیل که ناامید هستید باطل و بی‌اثر نکنید. فکر کنید "حدس می‌زنم به کمی شکیبایی بیشتر نیاز دارم." این فکر تأثیرات شگرفی بر آرامش جسمی و ذهنی و سلامت شما دارد.»

یکی از اصول برنامه‌ریزی عصبی ـ زبانی (NLP) این است که چیزی به نام شکست وجود ندارد، فقط بازخورد وجود دارد.

و بدانید که شکیبایی یعنی قدرت.

سه فوت مانده تا طلا

ناپلئون هیل در کتاب کلاسیک خود، فکر کن و ثروتمند شو، این داستان به

یاد ماندنی را تعریف می‌کند:

آدمی به اسم آقای داربی در سال‌های هجوم طلا، در کلورادو صاحب یک معدن طلا بود. این معدن مدت کوتاهی فعال بود و بعد ظاهراً از طلا خالی شد. آقای داربی کمی بیشتر کَند و بیشتر حفر کرد اما فایده‌ای نداشت. لذا از حفر معدن دست کشید و ابزار حفاری و زمین را در ازای چند صد دلار ناقابل به جوینده‌ٔ دیگری واگذار کرد. مالک جدید معدن درست در فاصلهٔ سه فوت از محلی که داربی از حفاری دست کشیده بود به رگه‌ای از طلا رسید که میلیون‌ها دلار ارزش داشت.

این حادثه زندگی داربی را از این رو به آن رو کرد. او هرگز اشتباه خود را در متوقف کردن حفاری در فاصلهٔ فقط سه فوت تا طلا فراموش نکرد. او سال‌ها بعد گفت «آن تجربه نعمتی در لباس مبدل بود و به من آموخت که پیشروی هر چقدر هم که دشوار باشد ادامه دادن را ادامه دهم، درسی که برای موفق شدن در هر کاری باید یاد می‌گرفتم.»

هیل نتیجه می‌گیرد که «یکی از رایج‌ترین دلایل شکست، عادت به کنار کشیدن در زمانی است که فرد مقهور شکست موقت شده است.»

سه فوت مانده به طلا توقف نکنید.

برگردید و کمی بیشتر حفر کنید.

فروپاشی؟ زنده باد!

خبر خوبی برایتان دارم.

وقتی همه چیز در آستانهٔ فروپاشی است، نشانهٔ خوبی است از اینکه همه چیز در شرف درست شدن است.

یکی از درس‌های زندگی در همان عمل تولد نهفته است. ده دقیقهٔ آخر زایمان اغلب سخت‌ترین قسمت کار برای مادر و بچه است. به آن

اصطلاحاً «انتقال» می‌گویند. مادر چیزی نمانده وا بدهد اما پدر که کتاب‌های زایمان را خوانده و در کلاس‌های آموزشی لاماز شرکت کرده، از خوشحالی در پوست نمی‌گنجد: او می‌داند که بعد دوران طولانی بارداری چیزی تا تولد بچه نمانده.

در زندگی هم آشفتگی اغلب در آستانهٔ پیروزی حادث می‌شود. اگر از این واقعیت با خبر باشید، وقتی همه چیز از هم می‌پاشد ابراز شادمانی می‌کنید زیرا حتماً به خط پایان نزدیک شده‌اید.

وقتی همه چیز از هم می‌پاشد، با خودم می‌گویم «زنده باد! حتماً فاصله‌ای با انجام شدن کار نداریم.» کامپیوتر از کار می‌افتد، جعبه دندهٔ ماشین خراب می‌شود ـ عالی است! یک اتفاق بزرگ، واقعاً بزرگ در شرف وقوع است.

ادامه بدهید. فروپاشی و شکست پیام‌آور موفقیت و پیروزی است. با طلا فقط سه فوت فاصله دارید.

و اگر مسیر را درست انتخاب کرده باشید فقط باید به پیشروی ادامه دهید ـ و همچنان بنویسید تا اتفاق بیافتد.

مؤخره

طی فرایند نوشتن کتاب، به‌ناچار باید قدرت اصول آن را محک می‌زدم. حتماً به یاد دارید که در مقدمه گفتم چطور ایمان به سنت جوزف به من کمک کرد تا خانه‌ام را بفروشم اما حالا باید خانهٔ دیگری می‌خریدم تا به آنجا نقل مکان کنم.

دوست دارم بدانید که حتی یک لحظ هم شک نکردم که دقیقاً همان چیزی را که دنبالش بودم پیدا خواهم کرد و اما این اتفاق نیفتاد. حالا که به عقب نگاه می‌کنم متوجه می‌شوم ترس برم داشته بود.

لازم به گفتن نیست که خواستهٔ خودم را نوشتم و یک «تاریخ مناسب» هم برای آن گذاشتم اما همان موقعی هم که آن را می‌نوشتم احساس حماقت می‌کردم و تردید داشتم. فکر کردم چرا نمی‌توانم مثل سیدنی باشم؟ یک فهرست تهیه کنم، روزنامه را بردارم، دعایی بخوانم تا «کار آسان شود»، و در اولین تلاش خانهٔ دلخواهم را پیدا کنم. به گلوریا فکر کردم که اعتراف می‌کرد در مقطعی آنقدر مستأصل شده بود که می‌خواست به هر مردی که سر راهش قرار می‌گیرد چنگ بیندازد ـ وقتی ناامید شدم فکر کردم به هر خانه‌ای که نزدیک به خواستهٔ من باشد خواهم رفت.

خانه‌های خوب خیلی کم بودند و دیر به دیر پیدا می‌شدند. دعا کردم خانه‌ام را درست بعد از تهیه فهرست و در آن فرصت کوتاه پیدا کنم.

و نامه‌هایی برای خدا نوشتم که در آغاز ملایم و خوش‌بینانه بودند،

خدایا پیشاپیش به خاطر خانۀ جدیدم که خیلی زیباست از تو تشکر می‌کنم. این خانه الان منتظر ماست و به این موضوع همانقدر اطمینان دارم که مطمئن بودم گلوریا و تد به هم خواهند رسید. خدایا به خاطر گلوریا و به خاطر خانۀ جدیدم از تو متشکرم.

اما با گذشت هفته‌ها لحن نامه‌ها تغییر کرد.

چطور می‌توانم خانه‌ای راکه دیروز دیدم بگیرم درحالیکه به هیچ وجه به دردم نمی‌خورد؛ خیلی منطقی بنظر می‌رسد ــ اما در بارۀ احساسی که خواب آن را دیدم چه، احساس آمدن به خانه ــ آیا دارم مته به خشخاش می‌گذارم؟ **خدای عزیز آیا کمکم نمی‌کنی که خیلی به دردسر نیفتم ــ من کتابی دارم که باید بنویسم.**

خانه‌ای که می‌خواستم، چیزی بود که به خاطرش مته به خشخاش می‌گذاشتم.

خانۀ من از هر طرف نورگیر است. در این خانه یک سونا و استخر وجود دارد. خانۀ جدید من شومینه و فضایی گرم و خلاقانه دارد و هزینۀ نگهداری از آن پایین است اما حیاطی ساده و چشم‌نواز دارد.

حتی آن را روی یک پیکان زندگی گذاشتم و «نتیجۀ نتیجه» را نیز نوشتم.

نه یک شومینۀ معمولی بلکه

شومینه‌ای که کنار آن بتوان داستان‌های باورنکردنی گفت، و مجسمۀ کاتب مصری را روی آن قرار داد.

و سونا و استخر

برای آبتنی و کسب آرامش، و برای پذیرایی از دوستان است.

می‌خواستم آفتابگیر باشد

تا بتوانم با لباس خانه روی میز آشپزخانه بنویسم در حالیکه یک فنجان قهوه یا شیرقهوهٔ داغ به دست دارم و از پنجره، حیاط زیبا را تماشا می‌کنم.

به طور کلی می‌خواستم خانه

جایی باشد که در آن میهمانان احساس عزیز و گرامی بودن کنند، حتی قبل از اینکه از آنها پذیرایی کنم.

دوستانم، از سر خیرخواهی، مرا ترغیب کردند که واقع‌بین‌تر باشم. آنها گفتند «تو هرگز نمی‌توانی سونا و استخر داشته باشی؛ آن را فراموش کن.»

افسرده شدم. هیچ چیز درست بنظر نمی‌رسید.

یک روز شنبه، بعدازظهر را به اتفاق دوست نزدیک و عزیزم دوروتی به دنبال خانه رفتیم. دوروتی از چند جا خوشش آمد اما چشم مرا نگرفتند. احساس می‌کردم مغزم تعطیل است و زمین‌گیر شده‌ام. خانه‌ها سرد و دلگیر بنظر می‌رسیدند.

آن شب شوهرِ دوروتی و دوستم بیل به من زنگ زد و پیغامی برایم گذاشت. او گفت «شنیدم که امروز به اتفاق دوروتی دنبال خانه بودی و از اینکه چیز به‌دردخوری پیدا نکردی ناراحت شدی. با من تماس بگیر می‌خواهم با تو صحبت کنم.»

تماس بیل نشانهٔ لطف و محبت او بود. چون خیلی افسرده بودم و

می‌دانستم که نگران من است. واقعاً فکر می‌کردم می‌خواهد به من پیشنهاد کند نزد پزشک بروم و داروی ضدافسردگی مصرف کنم. کمی حالت دفاعی به خودم گرفته بودم و آماده بودم که به او بگویم افسردگی من به موقعیت خاصی که دارم مربوط می‌شود و نیازی به درمان ندارد. اما حرفی که به من زد شگفت‌زده‌ام کرد و به راستی تحت‌تأثیر قرار گرفتم.

بیل نه مرا نصیحت کرد و نه سرزنش. در بارهٔ یأس و افسردگی من هم هیچ حرفی نزد. سعی نکرد مرا از آرزویم منصرف کند یا ترغیبم کند که توقعاتم را پایین بیاوردم. به من نگفت که واقع‌بین باشم.

او خیلی ساده گفت «می‌خواستم بگویم که وقتی من و دوروتی به دنبال خانه می‌گشتیم ـ این قضیه مربوط به شانزده سال پیش است اما آن را به وضوح به یاد دارم ـ برای هر دوی ما هم دوران پراسترسی بود.»

ناگهان احساس کردم باری از روی دوشم برداشته شده. صرف دانستن اینکه تنها نبودم، که کس دیگری هم همین راه را رفته بود و درک می‌کرد، باعث شد آرامش پیدا کنم.

فکر کردم می‌خواهم کتابم همین کاری را که حالا بیل برای من کرد برای خوانندگان بکند. دانستن اینکه دیگران قبل از شما این راه را رفته‌اند و کاری را که شما می‌خواهید بکنید قبلا انجام داده‌اند و آنها هم گاهی دچار وحشت و افسردگی شده‌اند و احساس کرده‌اند که به جایی نمی‌رسند. اما ایمان خود را از دست ندادند و پیش رفتند، حتی به‌رغم اینکه در مقابل هر دو گام به جلو یک گام به عقب برداشتند.

به همین دلیل بود که می‌خواستم با ماریان، سیدنی و مارک و یانین آشنا شوید. به همین دلیل است که گلوریا به شما اجازه داد تا نامه‌های عاشقانه و خیلی خصوصی‌اش را بخوانید و به همین دلیل بود که الین امیدوار است شما مراسم پیکان را به شیوهٔ خود اجرا کنید. آنها

می‌خواهند به شما بگویند، رؤیاهای خود را به حداقل نرسانید و امید خود را از دست ندهید ـ اگر من توانستم این کار را بکنم شما هم می‌توانید. ترسیدن و نگران بودن ایرادی ندارد. باید با وجود آن کار خود را انجام بدهید.

بیل یکشنبه صبح تماس گرفت. همان روز بعدازظهر خانه‌ام را پیدا کردم. و قبل از ساعت ۱۰ همان شب پیشنهاد خودم را به صاحبخانه داده بودم.

و حالا در خانهٔ دنج خودم پشت میز آشپزخانه نشسته‌ام، کاغذهایم روی میز پخش است و فنجان قهوه را به دست دارم، به موسیقی ژان پیر رامپال گوش می‌کنم و صدای گوش نواز نسیم از حیاط شنیده می‌شود و از پنجره باغ گل‌های سرخ و سبدهای آویزان آزاله، بنفشه و شمعدانی را تماشا می‌کنم. کاتب مصری من، که کاغذ را روی پا گذاشته و قلم به دست دارد، با چشم‌های سرمه کشیده به خردمندی ابدیت، روی شومینه نشسته است.

اگر اجازه بدهید می‌خواهم نفسی تازه کنم و در استخر خانه‌ام تنی به آب بزنم.

Write It Down,

Make It Happen

KNOWING WHAT YOU WANT -- AND GETTING IT!

Henriette Anne Klauser

سر رشتهٔ امور را به دست بگیرید و به رویاهای خود جامهٔ عمل بپوشانید.

دکتر هنریت آن کلاوسر در **بنویس تا اتفاق بیافتد** شرح می‌دهد که گام نخست در راه رسیدن به اهداف، نوشتن آنهاست. نوشتن حتی کمک می‌کند تا بفهمید چه می‌خواهید. در این کتاب، با داستان‌هایی از آدم‌های عادی آشنا می‌شوید که بعد از آوردن آرزوهای خود به روی کاغذ، شاهد معجزه‌های کوچک و بزرگ در زندگی خود بوده‌اند. توصیه‌های واقع‌بینانه و تمرین‌های آسان خانم کلاوسر مسلماً قوهٔ خلاقهٔ شما را فعال می‌کند و چیزی نمی‌گذرد که متوجه می‌شوید با نوشتن آرزوها، پرواز خود را به سوی موفقیت آغاز کرده‌اید.

SBN: 964-317-668-1
789643176686

مؤسسهٔ خدمات فرهنگی رسا
تهران - خیابان استاد مطهری، نرسیده به مفتح، ساختمان ۲۴۰
تلفن: ۴۵-۸۸۸۳۴۸۴۴ تلفکس: ۸۸۸۳۸۱۲۵